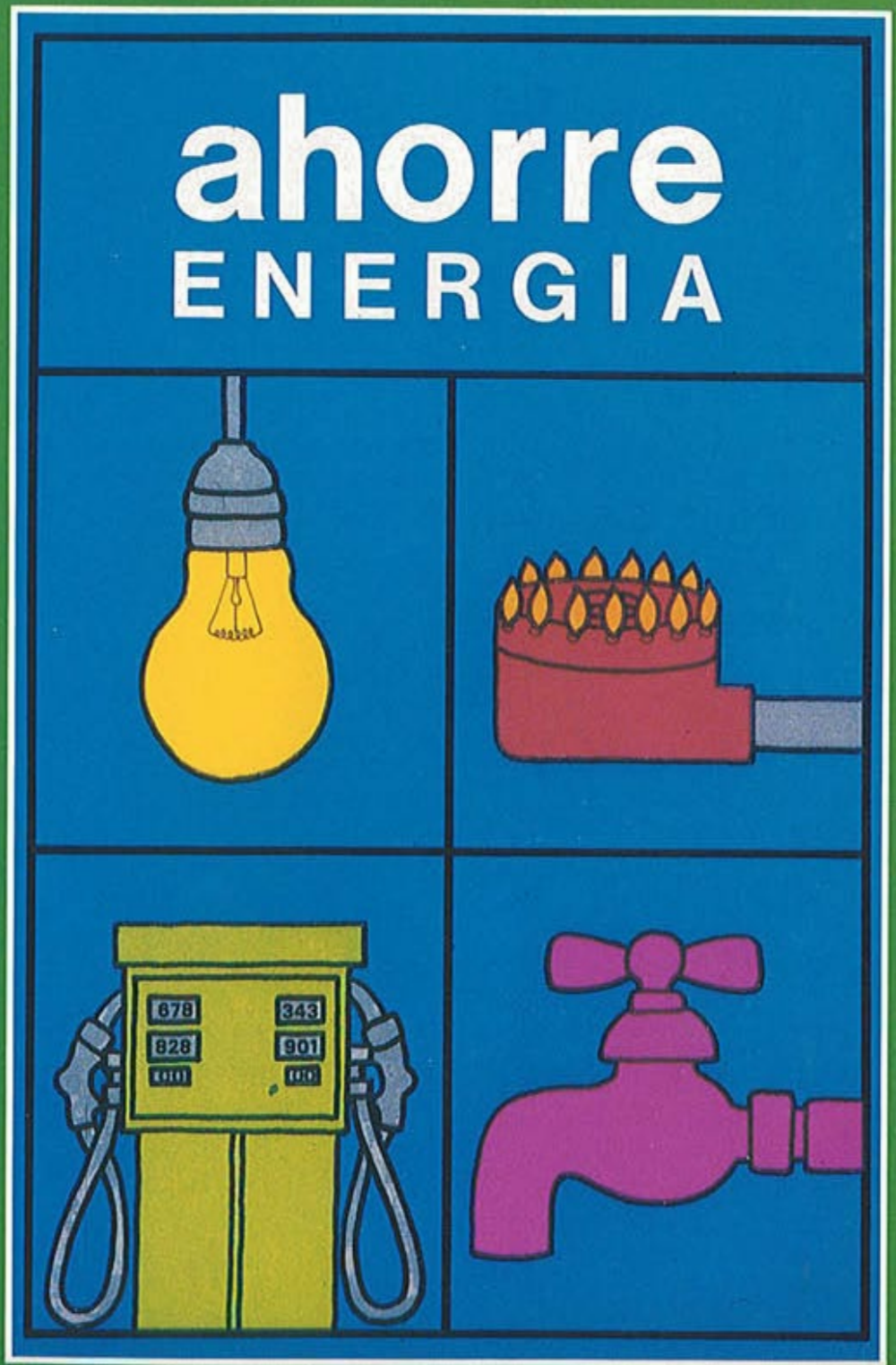
revista del
consumidor
informa, capacita y orienta
UNA PUBLICACION DEL INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR
NUMERO 132
800 PESOS

¿Cómo gastar menos en su consumo de energía?

Los aerosoles amenazan nuestra vida

¡Cuidado con el cáncer mamario!



0 09
10722 72513

USTED

¿Cuántos idiomas conoce?

En México, la Ley Federal de Protección al Consumidor establece que usted tiene derecho a exigir que las instrucciones de uso , manejo y las garantías de los productos de procedencia extranjera estén escritas en español.

DIRECTORIO INCO

Dirección General
CLARA JUSIDMAN DE B.
Dirección Técnica
SALVADOR DE LARA RANGEL
Dirección de Promoción
ANDRES MANUEL LOPEZ OBRADOR
Dirección de Producción Audiovisual y Editorial
MARTHA SUSANA RUIZ SILVA
Dirección de Finanzas y Administración,
MANUEL GALVAN ZUART
Coordinación de Delegaciones
GRISELDA ARISTA QUEZADA

SUBDIRECCIONES

Estudios Socioeconómicos
ARACELI MORENO ACOSTA
Estudios Técnicos
LUIS JUAREZ SUAREZ
Promoción
RODOLFO F. PEÑA VILLANUEVA
Producción Audiovisual y Editorial
JOSE LUIS GARCIA NAJERA
Administración y Finanzas
JAVIER ESCALERA LEANDRO

DELEGACIONES

Chihuahua
ADAN RAMIREZ PONCE
Coahuila
MARCELA GOMEZ WULSCHNER
Estado de México
GABRIEL GAMA FLORES
Guanajuato
LUIS O. MEDELLIN OCHOA
Guerrero
MARGARITA GALEANA ADAME
Hidalgo
FRANCISCO ESPINOZA VELEZ
Jalisco
JUAN GARCIA CASTILLO
Morelos
RAUL CARBONELL CARDENAS
Nuevo León
FRANCISCO JAVIER NUÑEZ
Puebla
ROBERTO ARTECHE LUGO
Sonora
L. RAYMUNDO ESCAMILLA DIAZ
Tamaulipas
GUILLERMO NUÑEZ VELA
Tlaxcala
MIGUEL DIAZ REYNOSO
Veracruz
JULIO CESAR SOSA MIROS

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

SECTOR COMERCIO / FOMENTO INDUSTRIAL

Indice.

Editorial 2

Destrucción de la capa de ozono 3
El empleo de aerosoles perfora la capa de ozono de la atmósfera y amenaza la supervivencia de la humanidad

La inversión térmica 6
Un fenómeno natural que unido a la contaminación, se convierte en un grave problema que a todos nos afecta

Los libros un consumo necesario para México 9

Ahorro de energéticos 12
Algunas recomendaciones que usted debe conocer para beneficio del país y de su bolsillo

El Día Mundial de la Alimentación 19

La caries dental se puede evitar 21

Las andanzas de los precios 22
En enero galoparon

Los problemas de consumo que nos causan dolor de cabeza 25

Qué hay de cierto acerca de la fibra 27
Diversos alimentos la contienen y ayudan a una buena digestión

¿Qué hay detrás de . . . el cáncer mamario? 31

20 Derechos de los consumidores 33

Alimentación, negocio transnacional 36

Cocina tradicional: los buñuelos 39

Consejo Editorial: Clara Jusidman de B.; Martha Susana Ruiz Silva; Salvador de Lara Rangel; Griselda Arista Quezada; Rodolfo Peña Villanueva; Luis Juárez Suárez; Araceli Moreno Acosta. **Subdirección de Producción:** José L. García Nájera. **Jefe de Publicaciones:** Héctor Gama. **Jefe de Información:** Oscar Romero Rojas. **Jefe de Redacción:** Patricio Avitia. **Suplemento "El Brinco":** Teófilo Huerta. **Diseño:** Gabriel Castro. **Formación:** Enrique Méndez. **Corrección:** Jorge Ortiz. **Reporteros:** Mario A. Caballero; Amalia Beltrán E.; Marta Sandra García; Arturo Cárdenas; Eduardo Aguilar; Enrique Lara; Edgardo García; Laura Juárez. **Formación e ilustración del Brinco:** Ma. Dolores Ramírez; Monica Miranda V. **Fotógrafos:** Fernando Rojas; Gustavo A. Carrillo V.; Fabrizio Leon Diez. Núm. **132-II-88.**

Apoyo de los Departamentos: Análisis sobre Comunicación: José Chan Escalante. **Comunicación y Diseño Gráfico:** J. Gabriel Castro R. **Información y Orientación Directa:** Gregorio Alanís Pardiñas. **Derechos del Consumidor:** Héctor I. Mejía Alvarado. **Documentación e Información:** Francisco Jiménez Rojano. **Educación para el Consumo:** Blanca Pastor Téllez. **Bioquímica:** Rocío Alvarez Medina **Alimentación y Nutrición:** Ivonne Shoucair. **Estudios Económicos:** Víctor Santillán Meneses. **Seguimiento y Análisis del Consumo:** Jose Manjarrez Medina. **Ingeniería:** Eduardo Martínez Pacheco.

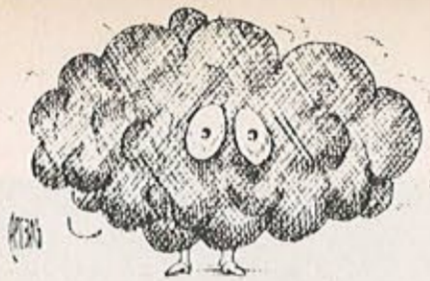
Editorial

Cada día crecen las necesidades y la demanda de energía, sin embargo, los recursos energéticos de que disponemos provienen de fuentes no renovables como el petróleo y el carbón, que irremediablemente tienden a agotarse y por lo tanto se hace más difícil y más cara su obtención.

A esta situación hay que agregar el impacto que sobre el medio ambiente ha tenido el uso irracional de los energéticos generando graves problemas de contaminación. Factores ambos que obligan a la humanidad a buscar nuevas tecnologías para fabricar aparatos que consuman menos energía y sean menos contaminantes y para acceder a nuevas fuentes de energía.

Existen alternativas como la energía solar, la biomasa, la geotermia, la nuclear y otras, pero no todas se pueden explotar comercialmente de manera que sean accesibles al conjunto de los consumidores, y otras presentan riesgos ecológicos no del todo superados, de tal suerte, que mientras no se desarrollen cabalmente, seguiremos dependiento de las que tenemos a nuestro alcance.

Así, el uso racional y adecuado de los energéticos disponibles es un deber de todos los consumidores. Preservándolos garantizamos una transición ordenada al futuro uso de otras fuentes y en lo inmediato apoyamos nuestra economía familiar. Con este fin el INCO le ofrece algunas recomendaciones que pueden serle útiles para hacer un uso más adecuado de energéticos como el gas, la gasolina y la electricidad, recomendaciones que le permitirán colaborar en el ahorro social de energía a la vez que reducir sus gastos en beneficio de la economía familiar.



Destrucción de la capa de ozono

Amenazada la supervivencia de la humanidad

La capa de ozono en la estratósfera, que actúa como un escudo para protegernos del exceso de radiación ultravioleta, emitida por el sol, se encuentra grave e irreversiblemente destruida sobre la Antártida. En 1979 los científicos descubrieron un hueco en la capa estratosférica de ozono, sobre el Polo Sur de unos 30 a 40 kilómetros cuadrados. Es más, existen señales de disminución de la capa de ozono sobre el Artico. Causa principal de este desastre ecológico: la acción de un grupo de sustancias químicas conocidos comúnmente como clorofluorocarburos (CFC) y de un grupo de compuestos industriales de larga vida que contienen cloro o bromina, los cuales son muy usados comercialmente como impulsores en los aerosoles, enfriadores para refrigeradores y como acondicionadores de aire, como retardantes del fuego, agentes de limpieza, solventes químicos, sustancias aislantes y materiales de empaque. En todas sus aplicaciones los CFC son necesariamente dispersados en la atmósfera, ya sea de inmediato o en forma retardada.

FOTO: Gustavo A. Carrillo V.

¿Qué es el ozono (O_3)? Es una forma de oxígeno que muy raramente aparece en forma natural en las heladas alturas de la tropósfera (parte baja de la atmósfera, entre el nivel de la tierra y 17 kilómetros de altura). Esta se origina cuando las moléculas ordinarias de oxígeno (O_2) son bombardeadas por los rayos solares ultravioleta, generalmente en la estratósfera (la parte de la atmósfera comprendida entre los 17 y los 50 kilómetros sobre el nivel de la tierra). Estas radiaciones rompen las moléculas ordinarias de oxígeno y algunos de los átomos libres se recombinan con O_2 para formar O_3. Este elemento adquiere una propiedad que los átomos de oxígeno no tienen, es decir, puede absorber la luz ultravioleta. Al hacerlo, el ozono en la estratósfera evita que se destruya el oxígeno a más bajas altitudes, y que la mayor parte de las radiaciones ultravioletas lleguen a la superficie de la tierra.

A partir de la década de los 60s, los CFC y compuestos asociados se convirtieron en una familia de sustancias químicas "milagrosas" que producían gases contaminantes a razón de cientos de miles de toneladas por año. En la tropósfera estos gases son indestructibles y pueden permanecer allí durante cien años o más. Sin embargo, con el tiempo éstos emigran a la estratósfera, donde se descomponen con facilidad bajo la luz intensa de los rayos ultravioleta. El resultado: átomos de cloro libres, que reaccionan con el ozono para formar monóxido de cloro (C10) y O_2. El C10 se combina con átomos de oxígeno libres para formar O_2 y un átomo de cloro. La cadena se repite.

El agotamiento del ozono en la estratósfera permite que una mayor cantidad de rayos ultravioleta alcancen el nivel de la tierra, en particular radiación en la longitud de onda conocida como UV-B. Esta es altamente peligrosa porque la vida del planeta está delicadamente en armonía con la longitud de ondas e intensidad de la radiación que nos llega. Según los científicos, los CFC están debilitando la capa de ozono lo suficiente como para causar un considerable aumento en los distintos tipos de cáncer a la piel;

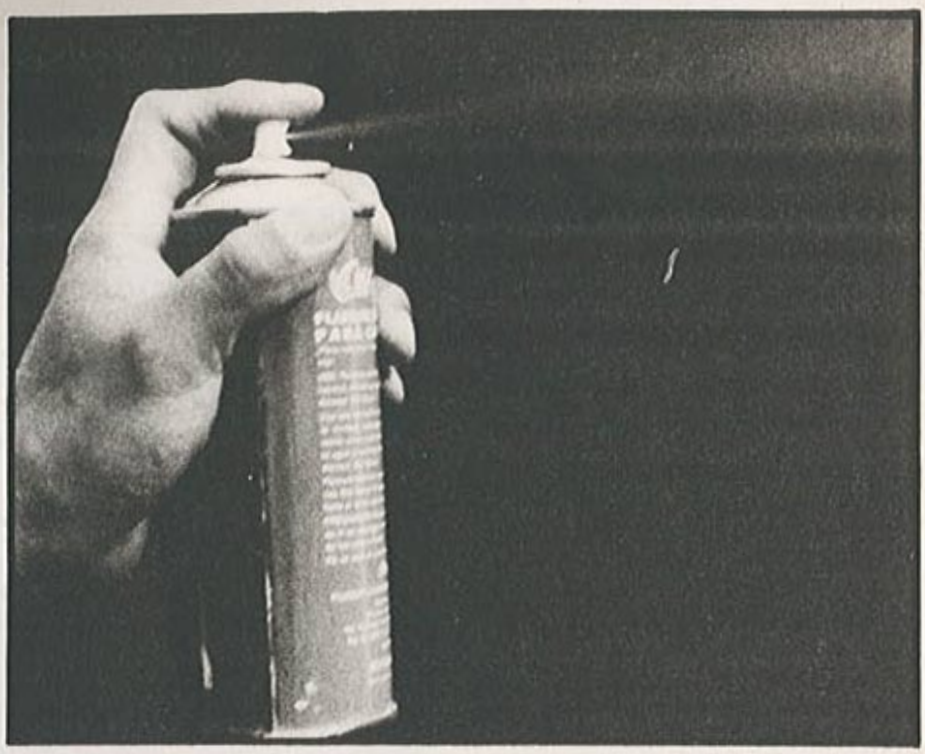
daños a la córnea del ojo con riesgo de ceguera; problemas respiratorios; debilitamiento del sistema inmunológico, originando aumentos en los casos de herpes, hepatitis y otras enfermedades; cambios en el proceso de crecimiento de las plantas (riesgo de hambrunas) y destrucción de la vegetación marina. Un aumento de UV-B causará también un mayor nivel de contaminación por ozono en la atmósfera urbana. Una persona de cada cinco es sensible al nivel de esmog por ozono ya común en las áreas urbanas.

Otra propiedad de los CFC y compuestos derivados es que absorben radiación infrarroja de la superficie de la tierra, y contribuyen así al recalentamiento creciente del clima a través de un fenómeno conocido como el "efecto de invernadero". El calentamiento global inducido por estos compuestos (y CO_2) va a producir una multitud de cambios climáticos desastrosos, entre otros, alteraciones en los patrones de tormentas y precipitaciones, aumento de las ondas de calor con una mayor tasa de morbilidad y mortandad en las áreas urbanas; deshielos que aumentarían el nivel del mar y se inunden las ciudades costeñas.

¿Qué hacer?

Los destructores del ozono provienen en gran parte de los aerosoles en los que los CFC son utilizados como pulverizadores. Estos envases están prohibidos en Estados Unidos, Canadá, Japón, Noruega y Suecia; su uso, sin embargo, sigue en aumento en el resto del mundo. Los consumidores conscientes pueden y deben abstenerse de usar esos letales envases ya que existen las alternativas seguras desde el punto de vista ecológico.

Los clorofluorocarburos se encuentran contenidos también en los materiales de hule espuma, especialmente aquellos para empacar alimentos (frutas, carne, alimentos congelados, etcétera), cuchillería y platos desechables, por lo que es recomendable abstenerse de usarlos.



Acuerdos Internacionales.

La Asamblea General de la Organización Internacional de Consumidores (IOCU) -federación de más de 150 organizaciones de consumidores en alrededor de 50 países celebró su 12avo. Congreso Mundial en Madrid, España, entre el 15 y 20 de septiembre de 1987. En esa ocasión, la Asamblea aprobó por unanimidad el siguiente plan de acción encaminado a detener el proceso destructivo de la capa de ozono por los CFC y gases asociados, mediante el cual urge a los miembros de la IOCU a que:

(1) Ejerzan presión sobre sus respectivos gobiernos así como sobre los organismos intergubernamentales relevantes y las agencias de la ONU para que prohiban el uso de CFC como propelente en los aerosoles.

(2) Recojan y distribuyan información sobre el tema de la disminución de la capa de ozono, así como sobre la disponibilidad de sustitutos adecuados a usar en lugar de los CFC y compuestos industriales relacionados los cuales disminuyen la capa de ozono.

(3) Trabajen por el reemplazo de equipos existentes y de productos que requieren el uso de CFC y compuestos industriales relacionados por medio del intercambio de información y la asesoría sobre alternativas más deseables.

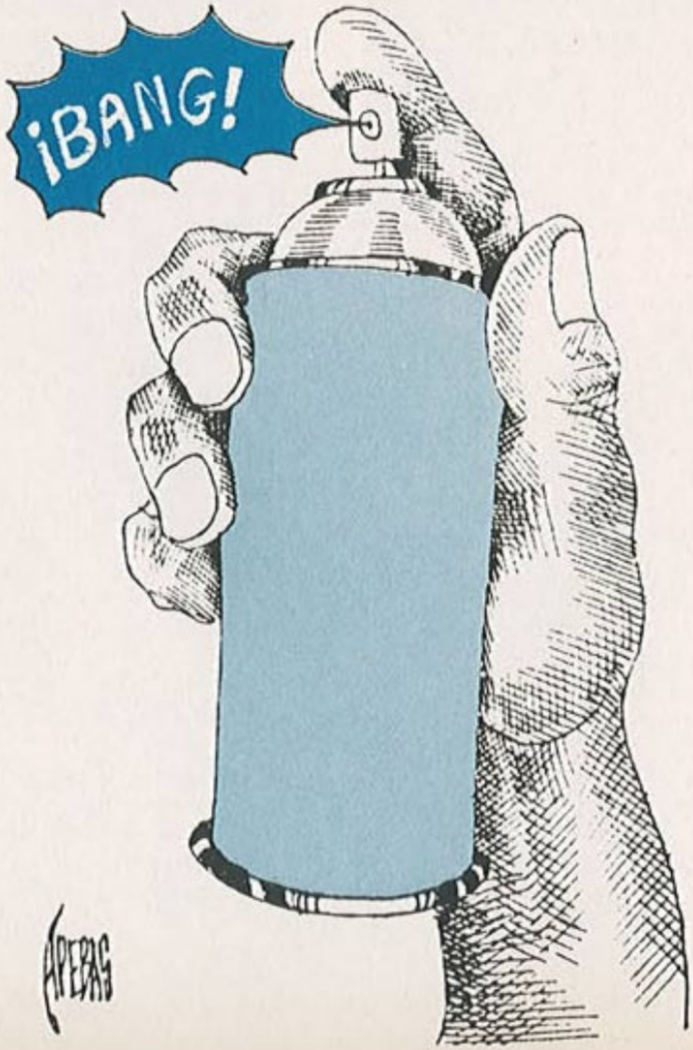
(4) Realicen campañas y otro tipo de actividades incluyendo, donde fuese apropiado, el boicoteo a los CFC para asegurar que la capa de ozono no seguirá siendo disminuída o destruída.

(5) Apoyen las iniciativas internacionales, especialmente aquellas actualmente patrocinadas por la UNEP, para limitar la emisión de CFC y compuestos industriales relacionados.

La Conferencia de la UNEP a que hace mención el punto 5 del Plan de Acción de la IOCU, se llevó a cabo en Montreal, Canadá, a mediados de septiembre de este mismo año. Allí 24 países firmaron un histórico acuerdo que determina la reducción a la mitad, hacia el año 1999, de la producción y uso de compuestos químicos que destruyen la capa de ozono. La firma de dicho acuerdo representa una cooperación sin precedentes entre las

ALTERNATIVAS DE USO

Envases de aerosol	Alternativa
Desodorantes.	Desodorantes sólidos.
Fijadores para el pelo.	Pulverizadores manuales.
Espuma para afeitar.	Crema o jabón para afeitar.
Rociador para pies.	Polvo para pies.
Espuma bronceadora.	Locion o crema bronceadora.
Rociador para la boca.	Enjuague para la boca.
Pulverizador para WC.	Limpiadores generales.
Espuma limpia muebles.	Betún para muebles
Rociador para limpiar el horno.	Limpiador común o polvo para fregar.
Espuma para remover manchas.	Limpiador para manchas convencional.
Pulverizador de pinturas.	Pinturas convencionales.
Pulverizador para plantas.	Agua y jabón, pulverizador manual.
Rociador para insectos.	Remedios caseros tradicionales.



naciones para equilibrar el desarrollo económico y la protección ambiental.

El Protocolo de Montreal tiene como objetivo reducir los CFC que se usan en enfriantes para refrigeradores y equipos de aire acondicionado, y que constituyen también un ingrediente en los aerosoles y las espumas plásticas. El pacto limitaría el empleo de un grupo de productos químicos anti-incendios que destruyen el ozono, llamados halones, que algunos científicos creen tienen una potencia destructiva veinte veces mayor que los CFC. Entre los firmantes del Protocolo están Estados Unidos, Canadá, Japón y las 12 naciones de la Comunidad Europea. El único gran productor de CFC que aún no ha suscrito el Tratado es la Unión Soviética, aunque se cree que lo hará dentro de poco.

El Protocolo permite a los países en desarrollo aumentar el uso de CFC durante 10 años, con el fin de que puedan disponer de bienes tales como refrigeradores. También permite a la Unión Soviética, que planifica su economía en ciclos quinquenales, que prosiga con su producción programada hasta 1990. De este modo, la cantidad de sustancias químicas producidas a nivel mundial crecerá todavía en un 15% en la próxima década, para después comenzar a disminuir.

Fuentes: Consumer Interpool Memo, No. 14/87 (39), 7 Septiembre 1987.
IOCU Newsletter, No. 167, Octubre/Noviembre 1987.
TIME, Septiembre 28, 1987, A Breath of Fresh Air;
TIME, Octubre 19, 1987, The Heat is On.
The Mexico City News, Diciembre 8, 1987.
IOCU Press Release, 15 Septiembre 1987.

Gilda Schatan

La inversión térmica

Durante el invierno los fenómenos atmosféricos, como las inversiones térmicas, ocurren casi a diario.

Normalmente, al salir el sol, las capas de aire cercanas al suelo se calientan y tienden a subir hacia zonas más elevadas de la atmósfera. El espacio que dejan es ocupado por aire frio que desciende. Cuando ocurre lo que conocemos como inversión térmica (que en realidad es un fenómeno de ausencia de inversión de las capas de aire) la capa de aire caliente no puede ascender y queda atrapada por otra de aire frío. Este hecho, por sí mismo no ocasiona daños a la salud, ya que se trata de un fenómeno natural que ocurre tanto en las ciudades como en el campo, principalmente durante el invierno. El problema surge cuando sucede en las ciudades donde la contaminación de la atmósfera es importante como en la ciudad de México. Cuando ésto ocurre -principalmente por las mañanas- los gases y partículas contaminantes producidas por los automóviles, por las industrias y por otras fuentes quedan atrapados junto con la capa de aire caliente, cerca de la superficie y no pueden elevarse y dispersarse. Ello hace que quienes salimos a las calles, por las mañanas sobre todo, estemos expuestos a una concentración de gases y partículas contaminantes aún mayor que en otras estaciones del año.

A pesar de que el fenómeno de inversión térmica dura unas horas -generalmente al medio día desaparece- los daños que puede provocar a la salud, cuando está relacionado con la contaminación, van desde una irritación de los ojos y mucosas hasta severos trastornos como la bronquitis y el asma. Se disminuye la capacidad respiratoria de las personas que están ex-

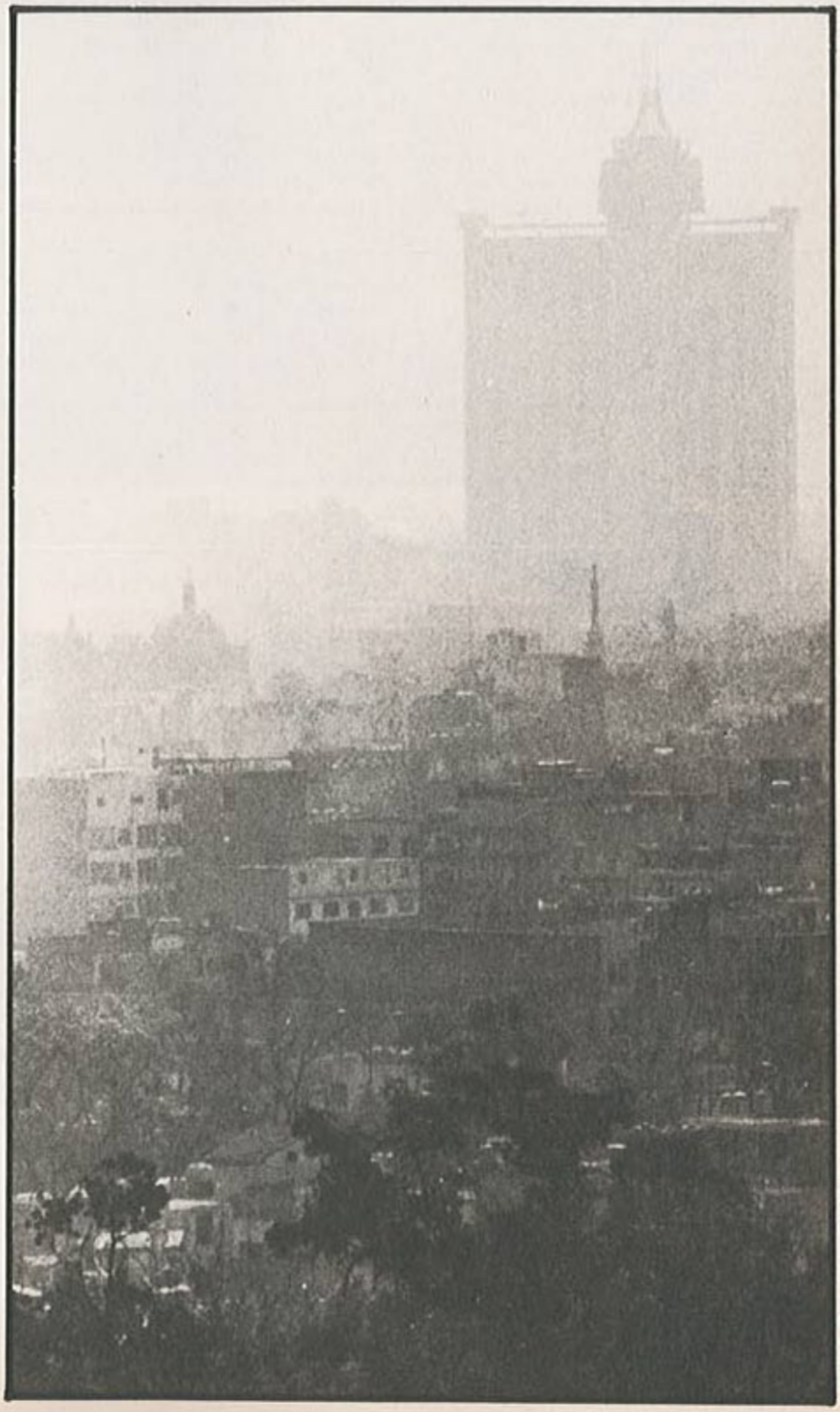
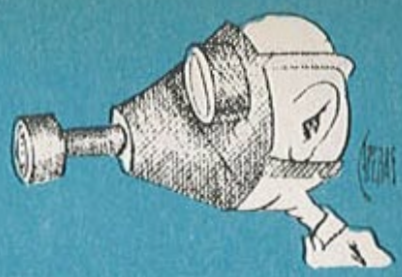


FOTO: Fernando Rojas



puestas durante un lapso prolongado a los gases y partículas contaminantes, por lo que pueden sentir cansancio al realizar alguna actividad física como subir escaleras. También pueden presentar manifestaciones alérgicas como sensación de picazón en la piel y en la mucosa de la nariz.

Los principales contaminantes que se pueden encontrar actualmente en la atmósfera de la ciudad de México son: óxidos de azufre, óxidos nitrosos, ozono, monóxido de carbono, hidrocarburos y partículas sólidas suspendidas, los cuales varían su concentración en forma independiente uno del otro, y su grado de concentración varía también según la hora y el rumbo de la ciudad.

La calidad del aire se mide por medio de unidades denominadas IMECA (indice metropolitano de calidad del aire), cuya escala va de 0 a 500 puntos. La Secretaría de Desarrollo Urbano y Ecología la mantiene bajo constante vigilancia por medio de su red automática de monitoreo en varios puntos estratégicos de la ciudad. Sobre esto, el arquitecto Francisco de la Vega, Director de Prevención y Control de la Contaminación del DDF, nos explica: "En caso de que el nivel de contaminación del aire de la ciudad de México exceda los límites previstos, esto es que lleguen a los 300 o más puntos IMECA, la Comisión Nacional de Ecología, -integrada por la SEDUE, el Departamento del D. F., la SEP, la SEMIP, la Secretaría de Gobernación y el gobierno del Estado de México- tiene preparado un Plan de Atención de Emergencias, derivadas de diversos tipos de contaminación. Si ésta llega a los 300 puntos, se tiene preparada una disminución de la actividad industrial y de la circulación de los autómoviles en un 33 por ciento. Si el nivel de contaminación llega a los 400 puntos, la disminución de la actividad será del 66 por ciento, y del 100 por ciento cuando alcance los 500 puntos, que sería una situación de extrema emergencia".

FOTO: Fernando Rojas

Sin embargo, lo primordial es evitar que se dé cualquiera de estas situaciones. Para ello se diseño la campaña "Un día sin auto", por medio de la cual, se invita a los automovilistas a que no utilicen su auto un día de la semana en forma voluntaria. El DDF y los grupos ecologistas obsequian calcomanías a los voluntarios. Sobre esta campaña, el arquitecto de la Vega aclara: "Hasta el momento la respuesta del público no ha sido precisamente avasalladora. Pensemos que la demanda de calcomanías se irá incrementando a medida que la gente tenga conciencia de la necesidad de este tipo de medidas de cooperación comunitaria para reducir la contaminación y a medida que se aproxime la temporada invernal".

Si bien la introducción del nuevo tipo de gasolinas ha disminuido la concentración de plomo en la atmósfera de la zona metropolitana de la ciudad de México, aún queda mucho por hacer respecto a los demás gases y partículas contaminantes, por lo que, además de la cooperación de los automovilistas, se requiere la cooperación de los industriales, con el fin de que instalen equipos anticontaminantes en sus plantas, o mejor aún, que las reubiquen fuera del área metropolitana. Claro que estas medidas requieren de fuertes gastos para las empresas, pero el sacrificio se vería recompensado por un mejoramiento de la calidad del aire que respiramos los habitantes de las grandes ciudades.

UBICACIÓN DE LOS CENTROS DE VERIFICACIÓN Y DIAGNÓSTICO EN EL D.F.

-Delegación Gustavo A. Madero
Calzada Vallejo No. 1830
Col. Vallejo.

-Delegación Cuauhtémoc
Calle Comonfort No. 83
Esq. Paseo de la Reforma Norte
Col. Morelos.

-Delegación Iztacalco
Av. Plutarco Elias Calles s/n
Esquina Playa Icacos
Col. Iztaccíhuatl Norte

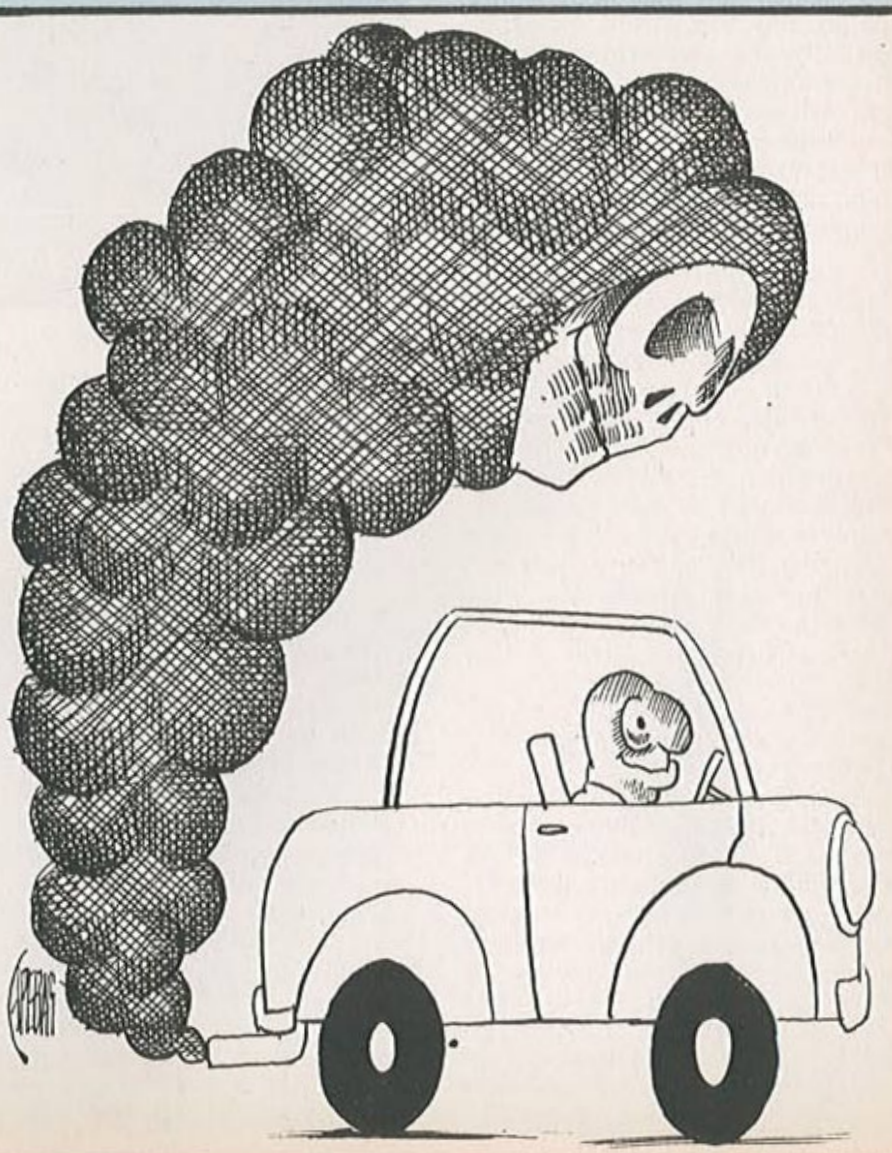
-Delegación Coyoacán
Calzada de Tlalpan
Casi esquina con Viaducto Tlalpan
Col. Santa Ursula Coapa.

-Delegación Gustavo A. Madero
Av. de los 100 metros
Esquina Norte 19
Col. Magdalena de las Salinas.

-Delegación Gustavo A. Madero
Av. Loreto Fabela s/n
Esquina 3er. Anillo de Circunvalación
Col. Casas Alemán

-Delegación Iztapalapa
Calzada Ignacio Zaragoza
Esquina Antonio León Loyola
Col. Tepalcates.

Independientemente de ello, todos los habitantes del área metropolitana debemos contribuir con nuestro granito de arena para evitar la contaminación y las enfermedades respiratorias. El arquitecto de la Vega recomienda: "Es muy importante que los automovilistas revisen sus vehículos durante esta época. Para ello, los centros de verificación y diagnóstico del DDF ofrecen en forma gratuita diagnosticar el estado actual de los automóviles de quienes lo soliciten. Les ofrecen también recomendaciones para que la afinación del vehículo sea lo más eficiente posible y que puedan ir a su taller mecánico de preferencia ya no a ciegas, sino conociendo el tipo de falla que tiene el auto. También recomendamos a las personas que tienen automóvil afiliarse a la campaña "Un día sin auto" y lo pueden hacer en los mismos centros de verificación y diagnóstico o en la Dirección General de Prevención y Control de la Contaminación, en Av. Chapultepec 104, tel. 511-59-10 y 511-54-94. Es indispensable no quemar llantas ni basura durante esta época ni en cualquiera otra del año. Seguir estas recomendaciones es una forma de cooperar para resolver muchos problemas y de ser así, pronto veremos los resultados.



Fuente: -Entrevista al arq. Francisco de la Vega.
-INCO. Coordinación de Delegaciones.
-La Contaminación, Grandes Temas Salvat.

José Eduardo Aguilar Magaña

El consumo de libros en México

FOTO: Fernando Rojas

"Como todo lo vivo, el libro es indefinible", dice Robert Escarpit en su obra **La Revolución del libro**. Un libro no es un objeto común es, entre otras, el punto de unión entre el lector y el novelista, el poeta, el dramaturgo; es la puerta de acceso a la filosofía, la religión, la política, la economía o cualquier ciencia; es el maestro de todas las materias, invocador de Dios y del demonio; es el registro de la memoria individual y colectiva de los hombres, palanca del desarrollo social, paraíso de la imaginación y espacio de los sueños.

El libro, como depositario del saber acumulado por la humanidad, es instrumento indispensable para lograr el desarrollo cultural, social, tecnológico y económico de un país, pero su valor se pierde si la mayoría de los habitantes no lo aprovechan, si por una u otra razón no se tiene el hábito de la lectura o la posibilidad de adquirir libros.

En México el consumo de libros se ve limitado por diversos factores: los escasos hábitos de la lectura, la baja producción de buenos materiales de lectura accesibles a la población que apenas sabe leer y escribir, los altos precios de los libros, pues aun cuando hay colecciones de bajo costo, su tiraje resulta insuficiente para atender la demanda de la población, los altos precios de materiales de importación necesarios para la producción de libros, la escasez de librerías en el país, el reducido número de bibliotecas públicas, etcétera.

De acuerdo con las estimaciones de la SEP la mayoría de los mexicanos estamos en posibilidades de leer, pues se ha logrado alcanzar un promedio de escolaridad de sexto año de primaria y el analfabe-

tismo se ha reducido al cuatro por ciento de la población. Por otro lado, en 1985 existían en el país 345 periódicos con un promedio de tiraje diario estimado en 906 mil 150 ejemplares. En el mismo año el Comité para el Desarrollo de la Industria Editorial y Comercio del Libro reportó que, entre nuevas ediciones y reimpresiones, se editaron en el país 71 millones 797 mil 414 libros, menos de un libro al año por habitante. Evidentemente la producción es insuficiente para atender las necesidades de la población en posibilidad de leer.

Más aún, de acuerdo con el Programa Integral de Fomento a la Industria y el Comercio del Libro, aprobado mediante decreto presidencial en septiembre de 1987, "existen en México no más de 200 editores que en forma regular publican y comercializan libros; la actual producción de 10 mil títulos anuales, es a todas luces insuficiente para satisfacer las necesidades del mayor mercado de habla hispana".En el mismo documento se señala: "en los últimos tres años la actividad editorial mexicana ha permanecido estancada debido, principalmente, a la contracción del mercado interno. Esta situación se refleja en las ventas de libros que durante los últimos tres años, en términos reales, no han sido mayores a los diez mil millones de pesos. El tiraje de los veinte principales editores del sector privado, entre 1983 y 1986, no ha superado los 33 millones de ejemplares, es decir, que ante los efectos de la crisis los mexicanos hemos visto alejarse la posibilidad de adquirir libros y los editores se han visto obligados a reducir su producción.

A este fenómeno hay que agregar la escasez de librerías (400 según el programa citado) y bibliotecas, sólo 1773, aunque se espera que lleguen a dos mil en 1988.

En una entrevista que le hizo la **Revista del Consumidor,** el señor Francisco Trillas, presidente de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, expresó que "la industria editorial lo que está intentando en este momento es permanecer, y creo que lo estamos logrando, porque si bien ha habido una baja en la demanda de libros no es algo que podamos llamar alarmante". Al preguntarle si la crisis económica ha influido en la baja de la demanda respondió: "estamos conscientes de que el libro no es un artículo de primera necesidad, es decir, no satisface necesidades inmediatas y apremiantes, sino de largo plazo, y es lógico que ante la baja del poder adquisitivo disminuya la demanda. Por otro lado, nosotros consideramos que lo que puede salvar a nuestro país es tener ciudadanos mejor preparados. Entonces, el decir que el libro no es un artículo de primera necesidad es relativo".

Acerca de los precios de los libros, el representante de los editores mexicanos opinó que los libros producidos en el país, proporcionalmente, tienen precios más bajos que los producidos en otros países, no obstante que el papel prácticamente ha estado "indexado" al dólar. En cuanto a los libros de texto mencionó que "hay mucha conciencia entre los editores de que el poder adquisitivo es bajo y mantenemos un criterio conservador en los precios. En el caso de los libros de secundaria, durante mayo de 1987 llegamos a un acuerdo con la Dirección de Publicaciones de la SEP, es decir, se fijaron unos precios que se mantuvieron inalterados durante todo el año, no obstante haber pasado la época de inicio de clases que es la de mayor demanda. "En realidad, -agregó nuestro entrevistado-, el libro que es muy costoso es el de importación. Los que importan y distribuyen contraen compromisos en dólares y tomando en cuenta el tiempo que tardan en vender, y la devaluación, tienen que medir esa diferencia y a la hora de pagar lo hacen a un precio mayor. Afortunadamente varias editoriales están empezando a imprimir en México los títulos de mayor demanda, lo que viene a constituir una sustitución de importaciones".

Para el señor Francisco Trillas hay signos que muestran que el futuro de la industria es prometedor: El libro es un artículo de necesidad permanente; cada vez son más las escuelas que existen a lo largo del país y los jóvenes demandan más libros. Hay una efervescencia del movimiento cultural que propicia el hábito de lectura. El libro es siempre un espacio, de solaz de recreación a bajo costo cuando las diversiones se encarecen. El desarrollo de nuevas tecnologías de comunicación amplían las posibilidades de aprendizaje y estudio y complementan al libro. Cada vez es mayor el número de ferias de libro que se realizan en el

FOTO: Fabrizio Leon Diez

LOS LIBROS EN CIFRAS DURANTE 1986.

1) Los libros impresos y encuadernados en México.

Nuevos títulos.	2615	Número de ejemplares	25 923 397
Reediciones y reimpresiones.	6556	Número de ejemplares	46 905 082
TOTAL:	9171		72 828 479

2) Valor de la producción y ventas.

Valor de los libros elaborados durante el año (precio de venta)	65 808 731	(miles de pesos)
Ventas netas de libros impresos y encuadernados en México.	49 356 836	" "
Porcentaje de ventas correspondiente al DF.	54.50 %	
" Guadalajara.	7.18 %	
" Monterrey.	4.74 %	
Otras poblaciones.	24.95 %	

3) Comercio exterior del libro.

Total de las exportaciones	17 893	(miles de dólares)
Total de la importaciones	66 559	" "
Número de ejemplares importados	3 515 856	

4) Establecimientos editoriales y porcentaje de ventas.

Tipo de empresa	No. empresa	Porcentaje de ventas
Micro	47	11.68 %
Pequeña	51	38.93 %
Mediana	5	15.19 %
Grande	5	34.20 %

Fuente: Industria Editorial en México, cifras preliminares, 1986.

país y mayor la participación de editores mexicanos en ferias extranjeras. El establecimiento de departamentos de librería en los centros comerciales oficiales y privados aumenta el mercado del libro. Además, una serie de nuevos apoyos fiscales que permiten sortear la crisis.

En el artículo primero del Decreto que aprueban al Programa de Fomento al Comercio del Libro, "se declaran de interés público la promoción de la lectura y el fomento de la industria y el comercio del libro". En los considerados del Decreto, se establece "Que es de interés prioritario garantizar el acceso de la población mexicana al libro, como factor fundamental para transmitir el conocimiento, difundir la cultura propia y la universal, así como fomentar la investigación social, técnica y científica".

Entre los principales problemas a que se enfrenta la industria editorial se mencionan: los bajos hábitos de lectura de la población, el escaso número de bibliotecas públicas, el también escaso número de librerías -una por cada 140 mil habitantes, y la mayoría en el DF- el incremento del precio del papel, la contracción del mercado interno reflejada en una baja de la demanda, las dificultades para acceder a papeles de calidad. A esto hay que agregar que el consumo de papel para libros representa el 5.3 por ciento del consumo aparente de papel escritura e impresión y sólo el uno por ciento del consumo total, mientras que el papel usado para empaque, "sanitario", "facial" y especial representó en 1986 el 66.92 del consumo total.

Ante esta situación, el programa establece una serie de medidas para alentar la industria del libro en México: ampliar el número de bibliotecas públicas, nuevos apoyos fiscales a las editoriales y nuevas modalidades de financiamiento, suministro adecuado de papeles, sostener una tarifa postal preferente para la transportación de libros, entre otras.

A final de cuentas quienes tenemos en nuestras manos la facultad de ampliar los hábitos de lectura, de hacer del libro y su lectura una práctica cotidiana, forjando día a día mexicanos cultos, somos los consumidores.

Fuente: Análisis Económico de la industria editorial mexicana, 1986. Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana.
La Industria Editorial en México, Resúmen Estadístico de 1985, Comité para el Desarrollo de la Industria Editorial y Comercio del Libro.
Programa Integral de Fomento a la Industria y el Comercio del Libro. SEP, SECOFI, SHCP.
La Industria Editorial en México, cifras preliminares de 1986, CODIECLI.

Mario Antonio Caballero

Ahorre en su consumo de energía

Los tres energéticos que más consume la población son el gas, la gasolina y la electricidad.

La energía es el motor de la sociedad, ya que esta permite la operación y funcionamiento de servicios públicos, escuelas, fábricas y las instalaciones dentro del propio hogar.

A continuación le presentamos algunas recomendaciones elaboradas por técnicos del INCO para hacer un uso más adecuado y racional de estos energéticos y coadyuvar a protejer la economía familiar.

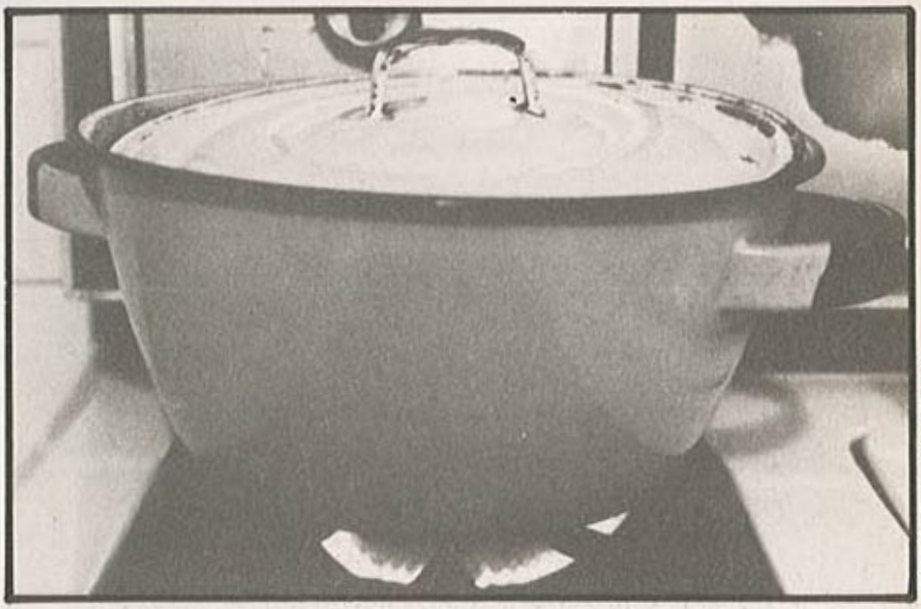


FOTO: Fernando Rojas

AHORRO DE GAS

El uso correcto de estufas y de calentadores de agua, nos puede ahorrar grandes cantidades de dinero.

Si su estufa tiene varios pilotos sólo deje en servicio uno; los demás puede cancelarlos cerrando los alimentadores. Un piloto encendido día y noche, durante un año consume aproximadamente 30 kg. de gas. La decisión de ahorro está en sus manos.

No caliente el ambiente con la estufa.

Al cocinar procure utilizar recipientes con bases amplias que cubran 2 ó 3 veces el diámetro del quemador; así, se aprovechará al máximo el calor que dan los quemadores y no se desperdiciará gas.

Una buena alternativa para ahorrar gas es el uso de ollas de presión pues, comparadas con un recipiente sin tapa, realizan la cocción de alimentos en la mitad del tiempo.

Si no cuenta con olla de presión puede usar recipientes con tapa ahorrará aproximadamente 15 por ciento del tiempo y del gas en la cocción de sus alimentos.

Un calentador de agua automático representa una comodidad, pero a un alto costo porque estos aparatos se encienden y apagan con frecuencia durante el día y la noche. Sin embargo, si quiere usted ahorrarse hasta un 50 % de gas en su calentador de agua, enciéndalo sólo cuando lo vaya a usar.

Recuerde que un calentador de agua puede calentar el agua en unos 15 minutos, y hasta 45 grados (temperatura más que suficiente para el baño personal).

Nunca espere hasta que el agua esté a punto de hervir porque representa un gasto innecesario de gas, ya que posteriormente se mezclará con agua fría para dar la temperatura deseada.

Un quemador de estufa doméstica, encendido durante una hora, significa un costo aproximado de $ 33.00.*

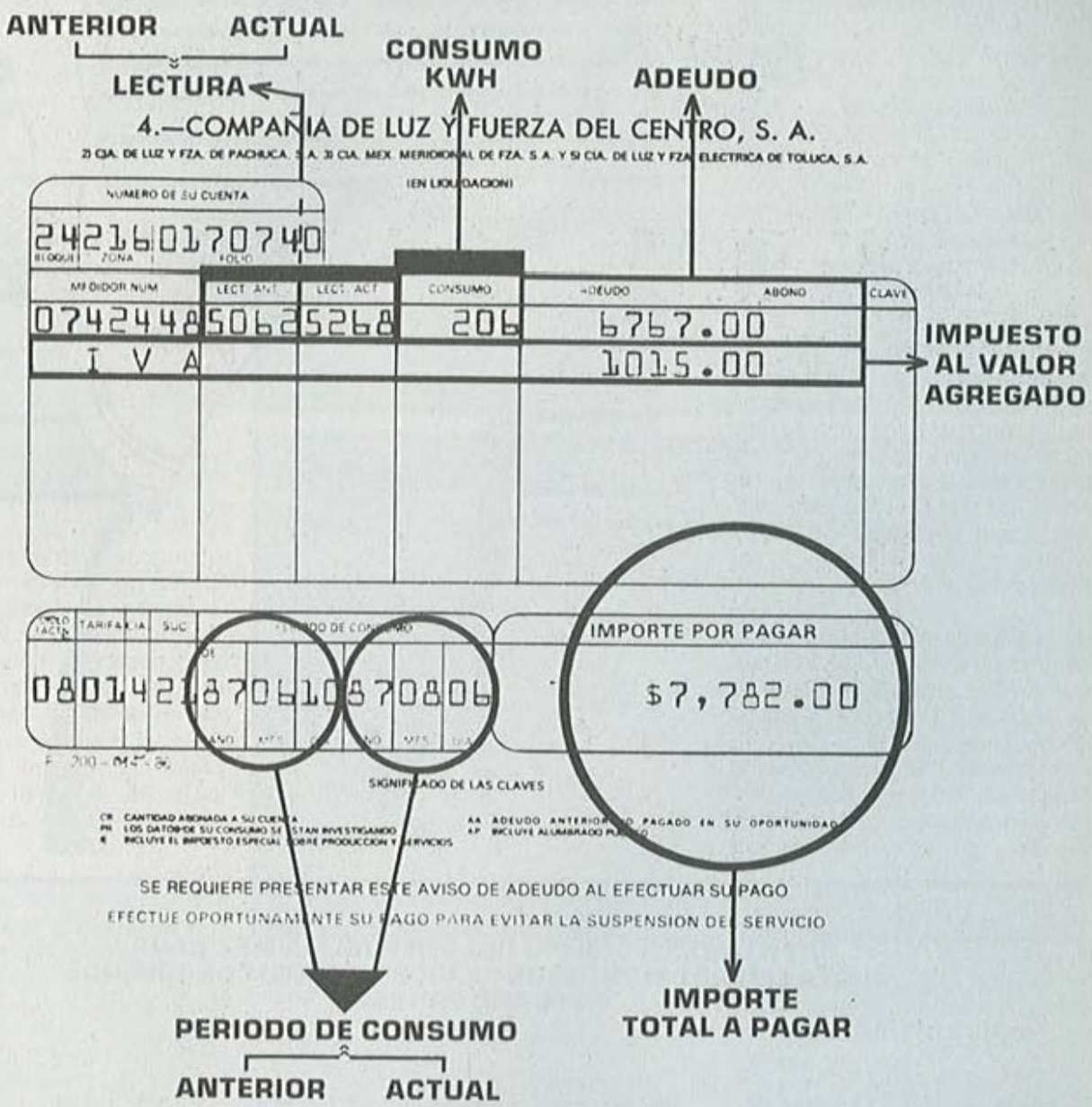
Un quemador de horno doméstico, encendido durante una hora, representa un costo aproximado de $ 100.00.*

Un quemador de un comal o asador de estufa doméstica, encendido durante una hora, representa un costo aproximado de $ 70.00.*

La cocción de frijoles en olla de presión representa un costo de $ 42.00* aproximadamente. Si la cocción se hace en un recipiente abierto u olla de barro el costo se incrementará hasta unos $ 85.00.

El costo por calentar el agua es un calentador de gas, hasta punto de ebullición (81° C), es alrededor de $ 55.00; en cambio si lo deja calentar únicamente unos 45 grados de temperatura (más que suficiente para el aseo personal) el costo sólo será de $ 25.00.

*Marzo de 1988.



EL RECIBO DE LA LUZ Y EL CONSUMO ELECTRICO

Con frecuencia surgen preguntas sobre cómo se calcula el importe que indica el recibo de energía eléctrica. En ocasiones intentamos hacer cuentas para comprobar la cantidad que nos cargan y creemos exorbitante.

No sentimos que el consumo haya crecido, sin embargo, el recibo es por importe cada vez mayor, a veces se dispara inexplicablemente hacia arriba, también suele bajar; pero estas fluctuaciones no corresponden en forma directa a nuestra demanda.

Para orientarse a este respecto, usted amigo consumidor debe saber lo que enseguida le explicaremos:

A.- El suministro y venta de energía eléctrica se cobra en toda la República aplicando tarifas por tipo de servicio y zona geográfica.

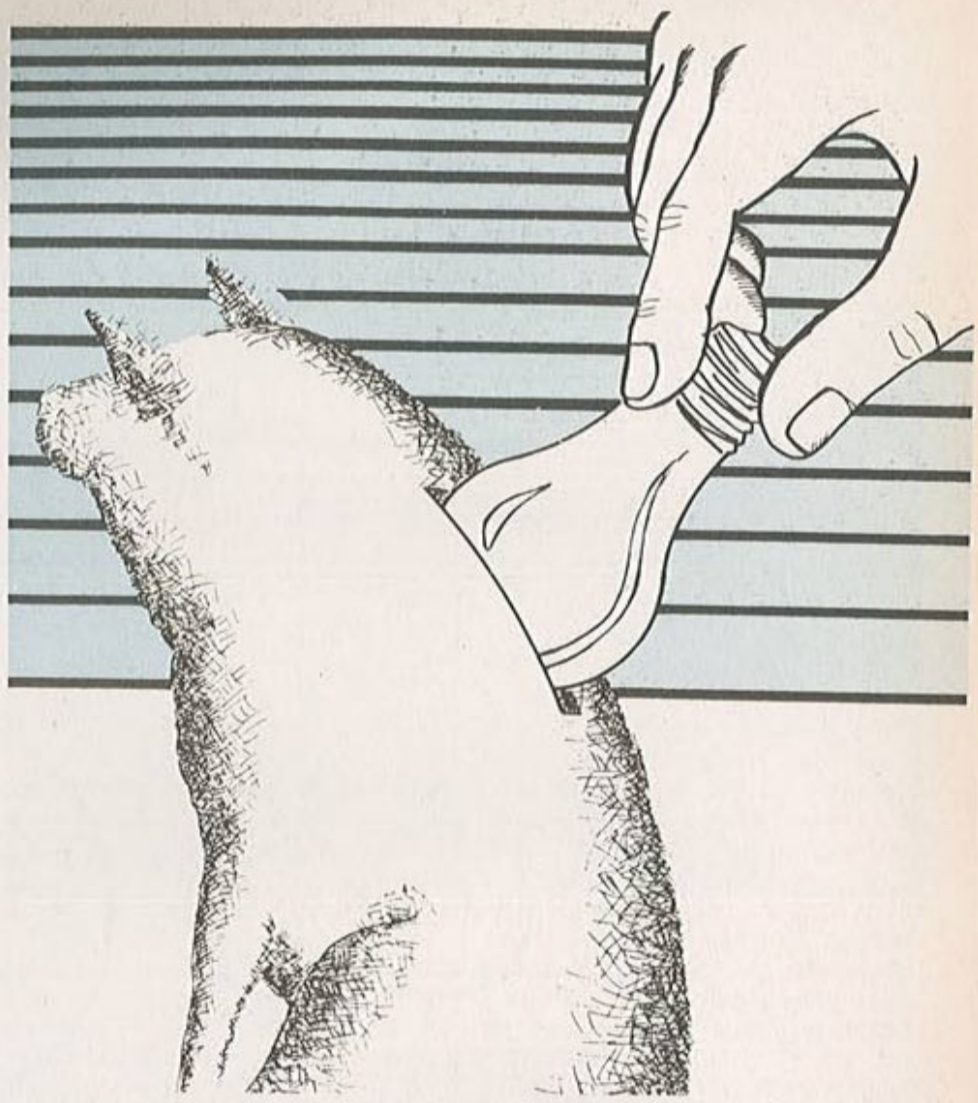
B.- Hay 11 tipos de servicios.

1.- Servicio doméstico
2.- Servicio general hasta 25 KWH de demanda
3.- Servicio general para más de 25 KWH de demanda

4.- Servicio para molino de nixtamal y tortillerías
5.- Servicio para alumbrado público
6.- Servicio para bombeo de aguas negras de servicio público
7.- Servicio temporal
8.- Servicio general en alta tensión
9.- Servicio de bombeo de agua para riego agrícola
10.- Servicio en alta tensión para reventa.
11.- Servicio general para tensiones de 66 KWH o superiores.

C.- A las casas habitación corresponde la tarifa No. 1 del servicio doméstico. Esta tarifa es ligeramente diferente en cada zona de distribución, determinada por la CFE, comprende los estados de la República Mexicana y el Distrito Federal con sus áreas circunvecinas, la zona centro a cargo de la Cía. de Luz y Fuerza del Centro.

D.- La tarifa No. 1 para servicio doméstico varia por mes y rango de consumo acumulado en un periodo de facturación como se muestra en la tarifa que sigue:
La tarifa No. 1, en otras zonas de la República Mexicana, se reduce 20 por ciento en tiempo de calor solamente y en localidades de clima



T A R I F A No. 1
PARA LA ZONA CENTRO DE LA REPUBLICA MEXICANA
CUOTAS MENSUALES DE LOS CARGOS POR KWH CONSUMIDOS
EN EL AÑO DE 1988
KWH

MES	1-25	26-50	51-75	76-100	101-200	ADIC
enero	40.57	57.88	76.13	88.39	97.73	108.42
febrero	41.99	59.90	78.79	91.48	101.15	112.21
marzo	43.41	61.93	81.47	94.59	104.59	116.02
abril	44.85	63.99	84.16	97.71	108.04	119.84
mayo	46.29	66.03	86.85	100.84	111.50	123.67
junio	47.72	68.07	89.54	103.97	114.95	127.50
julio	49.15	70.12	92.23	107.08	118.40	131.32
agosto	50.58	72.14	94.91	110.19	121.83	135.12
septiembre	51.99	74.16	97.57	113.28	125.24	138.90
octubre	53.40	76.18	100.20	116.34	128.63	142.65
noviembre	54.79	78.16	102.80	119.36	131.97	146.35
diciembre	56.15	80.11	105.37	122.34	135.27	150.00

extremoso con temperaturas mínimas en verano de más de 25 grados centígrados.

E.- Para calcular el importe de la demanda, se puede tomar el ejemplo de un usuario de la zona centro que consuma 65 KWH en el mes de septiembre de 1987 y proceder como sigue:

Puede verse que el aumento de solamente un 20 por ciento en la demanda, (78 KWH en lugar de 65 KWH) en otro mes posterior, origina una elevación del 59 por ciento en el importe facturado ya que se tiene que pagar 6,526.12 en lugar de 4,102.01.

Si durante septiembre se consumieran los mismos 65 KWH que en febrero, el importe sería de 5,079.03 (en lugar de 6,526.12) cantidad que resultaría solamente 24 por ciento más alta por razón de incremento mensual de la tarifa.

El aumento de 13 KWH en la demanda bimestral puede ser causado por una hora diaria del televisor, por media hora más de planchar dos días de la semana, por 2 focos de 100 watts en lugar de 60 watts, encendidos 3 horas al día, o por otros consumos variados.

F.- Las lecturas a los medidores domésticos las hace un lecturista de la Cía. de Luz (CFE) cada dos meses, en una fecha de corte que depende del folio para control administrativo que haya correspondido al usuario.

El período de facturación es aproximadamente bimestral para la mayoría de los casos ya que el bimestre puede tener extensión entre 56 a 66 días y no ser siempre la misma; pero en caso de sitios alejados o de bajos consumos, a juicio de la CFE, puede haber períodos de facturación hasta de un año. En realidad, la facturación no es tan sencilla como el ejemplo anterior porque la tarifa rige por mes el calendario, en cambio la fecha de corte del ciclo de facturación puede caer en cualquier día del mes. Con esto, generalmente se aplica más de una tarifa sobre la parte proporcional de consumo que corresponda al número de días que pertenezcan a cada uno de los meses en que queda el período de facturación.

Cálculo del importe de 65 KWH consumidos en el mes de febrero:

primeros 25 KWH	(25 KWH a 41.99)	$ 1,049.75
del 26 al 50 KWH	(25KWH a 59.90)	1,497.50
del 51 al 65 KWH	(15 KWH a 78.79)	1,181,85
		3,729.10
	I. V. A.	372.91
		4,102.01

Cálculo del importe de 78 KWH consumidos en el mes de septiembre:

primeros 25 KWH	(25 KWH a 51.99)	$ 1,299.75
del 26 al 50 KWH	(25 KWH a 74.16)	1,854.00
del 51 al 75 KWH	(25 KWH a 97.57)	2,439.25
del 75 al 78 KWH	(3 KWH a 113.28)	339.84
		5,932.84
	I. V. A.	593.28
		6,526.12

G.- Si para una fecha de corte no hay lectura del medidor, porque el lecturista de la Cía. de Luz (CFE) no pudo efectuarla, decidió no hacerla por cualquier causa, la propia Cía. de Luz determina una demanda estimada como sigue:

a.- Se promedian los "factores de carga" de los últimos 3 ciclos de facturación.
"Factor de carga" es el cociente que resulta de dividir el consumo registrado por el medidor, entre la demanda contratada al solicitar el servicio.

b.- Se obtiene la demanda estimada al multiplicar el factor de carga promedio, antes obtenido, por los KWH de la demanda contratada.

c.- Para el importe en valor monetario, se aplican las tarifas que correspondan a los meses y rangos de consumo de que se trate.

H.- Después de un período de facturación sin lectura de medidor, cuando ya puede efectuarse tal lectura se hacen los ajustes que correspondan, abonando al consumidor el excedente pagado cargándole la diferencia faltante en el período de facturación siguiente:

I.- Aunque no haya consumo durante un período de facturación, se

considera la demanda mínima de 8 KWH.

C.- Dado los múltiples factores que intervienen en el cálculo del importe del servicio de energía eléctrica, no existe una explicación simplista generalizada para comprobarlo, sin embargo, puede lograrse una mejor compresión si se tiene en cuenta que:

K.- Leer el medidor es sencillo. Tiene cuatro carátulas de reloj que señalan, de izquierda a derecha los millares, centenas, decenas y unidades de KWH, en la cantidad que señalen las agujas respectivas. Si las agujas quedan en el espacio entre dos números se considera el menor de ellos:
Esta cantidad indica los 105 KWH acumulados en el medidor desde que se empezó a utilizar. El consumo de un período de facturación es la diferencia entre las cantidades obtenidas en las lecturas efectuadas en las fechas de inicio y término de dicho período.

L.- En el recibo de luz aparecen todos los datos del período de facturación como puede verse en el ejemplo que aparece adelante:

M.- Conviene vigilar el consumo familiar en KWH. Se recomienda hacerlo semanalmente porque en plazo menor es muy variable y en lapso mayor hay menos posibilidad de actuar. Para ello anote la lectura de su medidor el día y la hora que decida iniciar. A la semana repita la operación, reste las lecturas obtenidas y obtenga así KWH consumidos.

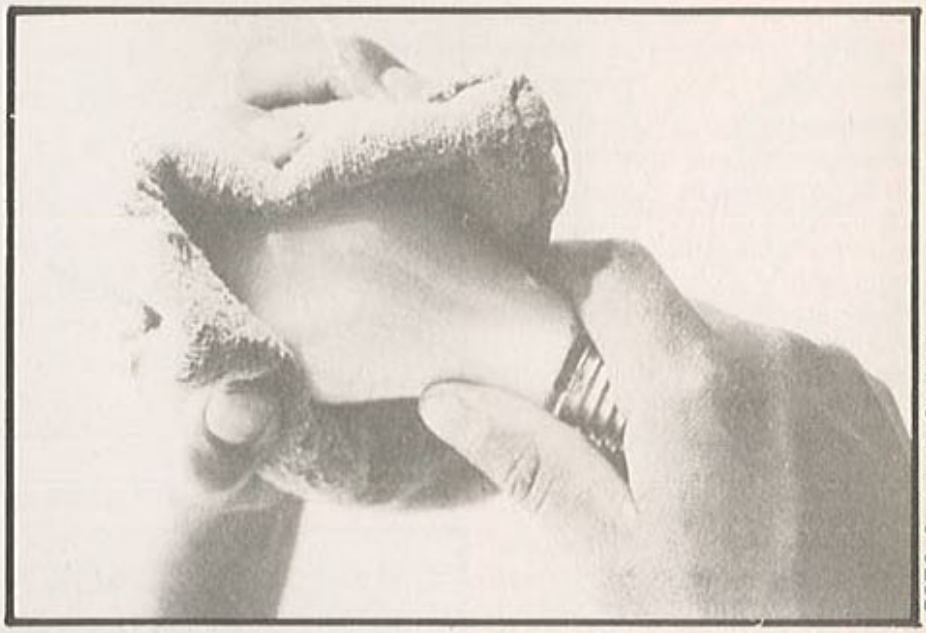


FOTO: Gustavo A. Carrillo V.

N.- El consumo obtenido mediante lecturas del medidor puede compararse con el habitual. Este último puede estimarse sumando los watts de los aparatos eléctricos multiplicado por el número aproximado de horas que se use cada uno de ellos diariamente y por los 7 días de la semana y divididos entre 1000 para obtener los KWH ejemplo:

-Un foco de 60 watts en la cocina se usa 3 horas al día, todos los días.
(1 x 60 x 3 x 7 días) 1260

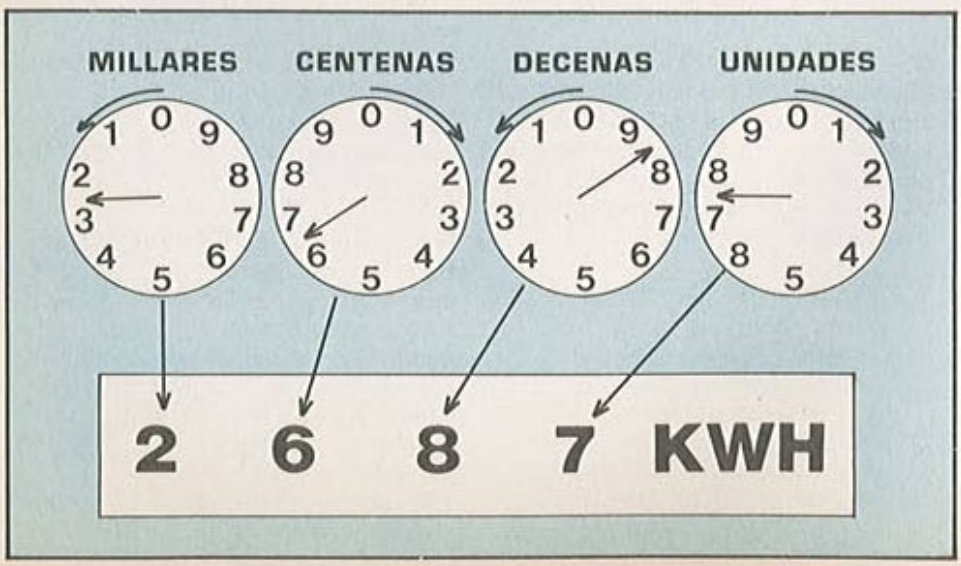
-Tres focos de 75 watts en las piezas se usan 2 horas al día todos los días.
(3 x 75 x 2 x 7 días) 3150

-Dos focos de 40 watts en patio y escalera se usa una hora al día, todos los días.
(2 x 40 x 1 x 7 días) 560

-Una plancha de 800 watts que se usa dos horas al día, dos días a la semana.
(1 x 800 x 1 x 7 días) 1600

-Un refrigerador con motor de 1/6 de caballo que se usa con moderación.
(1 x 200 x 3 x 7 días) 4200

-Una lámpara fluorescente de 20 watts en el baño se usa 3 hrs. al día todos los días.



(1 x 20 x 3 x 7 días x 1.25) 525

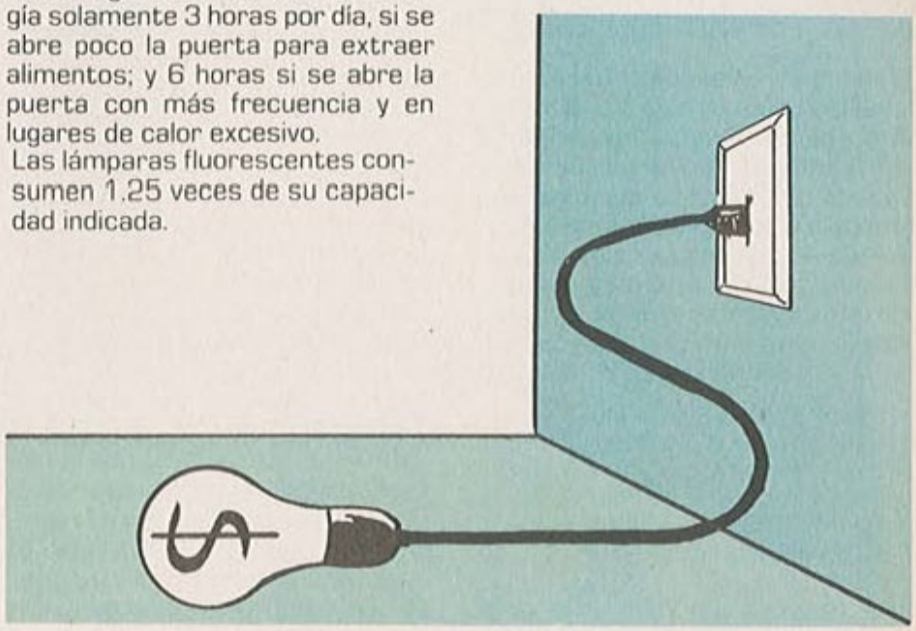
-Un motor de 1/4 de caballo de bomba para elevar agua al tinaco, usado por una hora al día, todos los días.
(1 x 300 x 1 x 7 días) 2100

NOTA: Las planchas consumen energía solamente la mitad del tiempo que se usan.
Los aparatos operados con motor y los motores eléctricos para bombas y otros usos equivalen a:

POTENCIA (caballos)	EQUIVALENCIA watts
1/20	60
1/8	150
1/6	200
1/4	300
1/2	550
3/4	780
1	1000

$$\text{CONSUMO HABITUAL} = \frac{13395}{1000} = 13.90 \text{ KWH a la semana}$$

Los refrigeradores consumen energía solamente 3 horas por día, si se abre poco la puerta para extraer alimentos; y 6 horas si se abre la puerta con más frecuencia y en lugares de calor excesivo.
Las lámparas fluorescentes consumen 1.25 veces de su capacidad indicada.



AHORE ENERGÍA ELÉCTRICA

ILUMINACIÓN DEL HOGAR

Le sugerimos que en su hogar use focos de menor potencia, tendrá notables ahorros.
Cada una de las habitaciones del hogar puede iluminarse con focos de baja potencia. Por ejemplo, son suficientes:

40 w. para Recámaras
60 w. " Sala
75 w. " Comedor
75 w. " Cocina
25 w. " Pasillos

El polvo y el cochambre que se adhiere a los focos hace que disminuya la luminosidad de estos hasta en un 30 %. Limpielos frecuentemente, retírelos del soquet, lávelos con agua y jabón, séquelos perfectamente y vuelva a colocarlos.
Una alternativa para ahorrar energía eléctrica y tener buena luminosidad en el hogar son las lámparas fluorescentes. Una lámpara fluorescente de 20 watts ilumina lo mismo que un foco de 100 watts.
Instalar una lámpara fluorescente en el hogar representa, al principio un gasto elevado, pero se amortiza rápidamente por el ahorro significativo de energía eléctrica.
Una lámpara fluorescente requiere de una balastra para su funcionamiento, esto puede implicar arreglos en la conexión, sin embargo, existen lámparas que traen integrada la balastra y se colocan en los soquets normales como si fueran focos.
Las lámparas fluorescentes duran aproximadamente 8 veces más que los focos incandescentes.

EN APARATOS ELECTRODOMÉSTICOS

El exceso de escarcha en el congelador hace que el motor de su refrigerador trabaje hasta 30 % más del tiempo normal. Descongele periódicamente para eliminar la escarcha.
La escarcha se forma en el congelador por introducir alimentos calientes, abrir constantemente la puerta del refrigerador y por mantenerlo abierto durante mucho tiempo al sacar los alimentos. Es recomendable abrir el refrigerador sólo cuando sea necesario y, el tiempo que se utiliza en sacar o introducir alimentos sea lo más breve posible. También se recomienda no introducir alimentos calientes.
Las lavadoras tienen una determinada capacidad de carga. Trate de colocar la cantidad de ropa indicada, ni más ni menos, será más eficiente en el lavado y no tendrá que realizar una segunda operación, con el consecuente consumo de energía eléctrica.
En lavadoras automáticas es recomendable usar el programa más corto, que es suficiente para un lavado normal, así se reduce el tiempo de uso de la máquina y el consumo de energía eléctrica.
Una aspiradora, con el depósito de

basura semi-lleno, disminuye su eficiencia hasta en un 40 %. Al usarla procure que siempre esté limpio el depósito de basura. Esto aumenta la succión y ahorra tiempo en la limpieza y, en consecuencia, se ahorra en consumo de energía eléctrica.

Debemos reflexionar cuánto nos cuesta la hora de servicio de nuestros aparatos electrodomésticos y de iluminación. Por el encarecimiento de la energía eléctrica nos obliga a evitar un mal gasto.

A continuación se dan algunos datos del costo por hora de servicio de algunos aparatos electrodomésticos:

	COSTO X HORA DE SERVICIO (+)
Plancha de vapor	$ 75.60
Freidora eléctrica	75.60
Sartén eléctrico o parrilla	66.00
Plancha seca	66.00
Cafetera	52.92
Tostador de pan	52.90
Aspiradora	45.50
Secadora de pelo (pistola)	45.40
Licuadora	26.50
Lavadora	22.70
Refrigerador	22.70
Batidora	15.10
Focos 100 watts	7.60
Risadores de pelo	7.60
Televisión, blanco y negro	6.05
Focos 75 watts	6.00
Ventiladores	5.70
Equipos modulares	4.50
Lámparas fluorescentes 20 W	1.90
Radio receptor AM-FM (portátil)	0.30

(×) **Con base en el consumo aproximado por tipo de aparato y con las tarifas al mes de dic. de 1987, para el servicio doméstico en el hogar.**

AHORRO DE GASOLINA

Un automóvil mal afinado, además de contaminar, consume 25 por ciento más gasolina que uno en buen estado.

Dos minutos son suficientes para calentar el motor de su coche.

Si arranca su vehículo con la máxima aceleración que da el motor desperdicia 4 ó 5 veces más gasolina que si lo hace normalmente. Esta costumbre deteriora al automóvil y contamina el ambiente, es innecesaria porque en las ciudades con mucho tráfico vehicular, la circulación es lenta. Recuerde que la velocidad promedio de circulación en la ciudad de México es menor de 20 kilómetros por hora.

Al cargar gasolina, pida que no llenen totalmente el tanque, ya que es frecuente que los surtidores estén en malas condiciones y no corten automáticamente el suministro y derramen hasta un litro de gasolina, que usted paga sin recibir.

AUTO CHICO	
carretera	ciudad
$ 20.50	$ 24.60
AUTO MEDIANO	
carretera	ciudad
$ 27.40	$ 32.90
AUTO GRANDE	
carretera	ciudad
$ 38.00	$ 45.60

Estas cifras son valores promedios

Un arrancón de un automóvil representa un costo de $ 6.00 a $ 12.00, dependiendo si es auto chico o grande. En cambio, si el arranque es normal, el costo será sólo de unos $ 2.00 a $ 4.00.

Un auto mal afinado consume un 25 % más de gasolina, por lo que el costo por kilómetro recorrido será de:

AUTO CHICO	$30.75	por kilómetro
AUTO MEDIANO	$41.10	por kilómetro
AUTO GRANDE	$57.00	por kilómetro

NOTA:

Datos calculados de acuerdo con el precio de $ 495.00 por litro y para la circulación urbana; en carretera los precios bajan ligeramente.

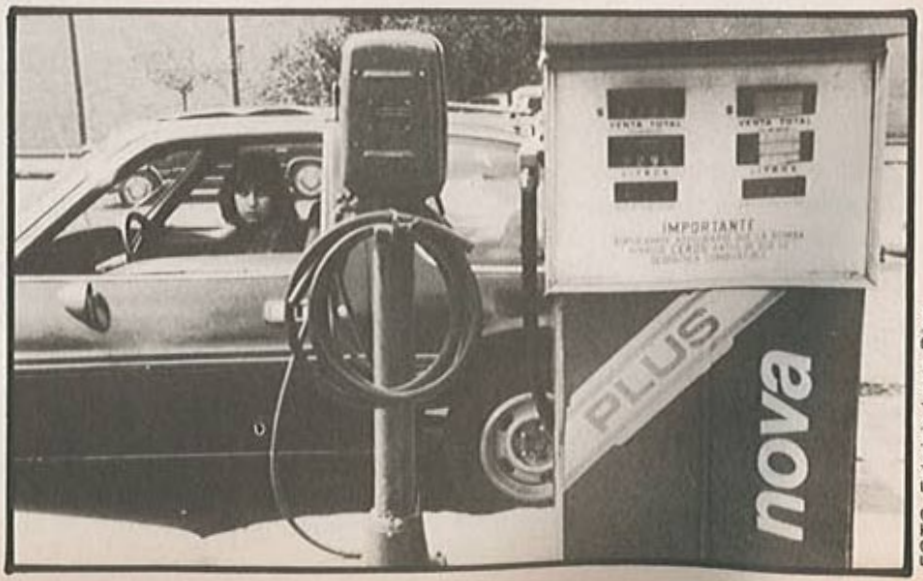


FOTO: Fabrizio Leon Diez

El Día Mundial de la Alimentación en Oaxaca

El 16 de octubre de 1987 se celebró el Día Mundial de la Alimentación, dedicado, en esta ocasión, a los pequeños agricultores. Se eligió al estado de Oaxaca para conmemorar en México esta fecha, porque su población representa, en algunas regiones, a los campesinos marginados. Aquí se analizaron tres problemas permanentes de Latinoamérica: la extrema pobreza, la desnutrición y la concentración de la propiedad.

De los discursos ponunciados en esta conmemoración, uno de los más interesantes fue el del licenciado Heladio Ramírez López, gobernador constitucional de Oaxaca. Por considerarlo de interés para nuestros lectores, transcribimos a continuación, íntegramente, la ponencia que presentó:

Celebrar el Día Mundial de la Alimentación de nuestro estado, cobra a los ojos de los oaxaqueños, la dimensión de un símbolo vital.

La alimentación es un punto nodal donde radica toda la lucha de la humanidad por el desarrollo y por el sueño del bienestar que mueve la rueda de la historia.

Alimentar a los pueblos, no sólo es el mayor reto del presente , sino el desafío mayor del siglo XXI, en cuyo umbral hoy nos encontramos.

Tener conciencia clara de esta realidad, no concluye nuestra responsabilidad, sino nos induce a reflexionar con más rigor sobre algunos hechos que ponen en tela de juicio las conquistas y los derechos del hombre.

En el período que durará este evento, habrán muerto por hambre en el mundo unas diez mil personas. Cada hora cinco mil seguirán pereciendo hasta alcanzar cifras dramáticas, sin que esta tragedia represente amenaza alguna al poder; al bienestar de los pocos o a la indiferencia de los muchos.

En torno a esta verdad, abundan las deliberaciones éticas filosóficas, pero mientras siga creciendo el número de hambrientos y la miseria se extienda por todo el planeta como el anticipo ominoso de un mundo indeseable pero posible, serán las soluciones políticas y sociales inherentes a la forma cómo se producen y distribuyen los alimentos en el mundo, la única alternativa para evitar el desastre.

La población mundial ha rebasado en 1987 la marca de cinco mil millones de habitantes y sigue creciendo de manera considerable sobre todo en muchos países subdesarrollados, en donde la población excesiva empieza a crear presiones intolerables sobre la calidad de la vida, las economías y sobre el medio físico.

Hay quienes piensan que a largo plazo, el crecimiento demográfico debe ser controlado mediante medidas racionales, o surgirán los controles naturales por la vía catastrófica. Tal conclusión es en verdad un escape fácil para quienes quieren explicar el hambre, sin reconocer que se origina en la injusticia de las estructuras sociales internas e internacionales que separan a los ricos y los pobres, sean individuos o naciones.

Hoy, es indiscutible que el poder económico concentra el poder alimentario; son los contados poderosos quienes tienen la capacidad de vender alimentos a pueblos enteros o de imponerles hambrunas masivas como ejercicio de dominación.

Porque, ¿cómo podría explicarse que tantos mueran diariamente por hambre, mientras la producción de alimentos en el mundo, supera alrededor del veinte por ciento de las necesidades de la humanidad?

Algunos intentarán hacerlo, culpando a las diferencias de la distribución, para encubrir así el hecho del gran desperdicio de recursos desviados a un consumo suntuario y excesivo o a medidas concretas para manipular a la baja los precios de las materias primas y al alza los precios de los alimentos

Es incuestionable que la destrucción de productos agrícolas; las políticas de subvención a la no producción; el acaparamiento de alimentos, entre otras, son medidas que deben ser enérgicamente denunciadas y combatidas porque son contrarias a los intereses de la humanidad entera.

Pero no basta denunciar la injusticia de distribución de la riqueza. Es urgente llamar la atención sobre la forma en que el hombre somete a la naturaleza a un ataque implacable, a una degradación aniquilante. Desaparecen los bosques, las tierras cultivables quedan cubiertas por millones de toneladas de asfalto y de cemento; sin vegetación para protegerlas, las tierras son atacadas por una erosión irreversible, cuya magnitud nos la puede ilustrar un dato reciente relativo a Bangladesh, a través de cuyo territorio se estima que pasan anualmente dos mil cuatrocientos millones de toneladas de tierra que pierden sus vecinos aguas arriba; los mantos acuíferos se van agotando, sin que hasta ahora se haya encontrado una alternativa para el cada vez más cercano momento en que estén fatalmente terminados. Estos fenómenos indudablemente repercuten en la producción de alimentos y el destino de todo un pueblo.

La revolución tecnólogica anuncia una nueva era de abundancia, merced al uso de nuevos métodos como la acuacultura o la ingeniería

genética, que ofrecen una solución optimista para aliviar el hambre del mundo. Esta posibilidad podrá ser cierta, a condición de que revisemos cuidadosamente experiencias como la revolución verde, para no reincidir en sus inconvenientes y aprovechar más sus virtudes. Ciertamente la potencialidad de la variedad genética de ninguna manera debe verse disminuida, pues en ella reposa la seguridad del futuro. La variedad genética es indispensable para garantizar los alimentos de la humanidad como columna vertebral de una vasta política para el desarrollo de las zonas pobres del planeta.

Ante estas reflexiones, para nosotros los oaxaqueños, conmemorar el Día Mundial de la Alimentación, tiene un significado pleno de contenido político y social.

Conocemos en carne propia el precio de la dependencia alimentaria porque somos un estado que debe traer de otras latitudes, el maíz y la mayoría de los granos básicos que consumen. Somos un estado complejo con rezagos ancestrales. La historia de Oaxaca se hizo en su geografía. Nuestra historia ha sido un constante ir hacia afuera, desde la época prehispánica, hacia la gran Patria mexicana. Hemos prodigado hijos luminosos para México y su destino.

Pero la historia hacia adentro ha sido muy distinta. La geografía de los rostros oaxaqueños esta surcada por el sufrimiento, la marginación y la injusticia. Nuestros pueblos, por mucho tiempo, han visto pasar el progreso lejos de sus necesidades y sus problemas.

Con el Presidente Miguel de la Madrid hemos comenzado a desplegar la enorme energía latente de nuestro pueblo; su orgullo y su dignidad. Llegó finalmente la hora de responder si somos capaces de construir nuestro desarrollo desde y hacia adentro.

Por eso, nuestra primera estrategia de Gobierno, consiste precisamente en asegurar el abasto popular suficiente. Ello implica atender un complejo haz de problemas, asociados a la tenencia de la tierra, a la organización de los productores, a la comercialización y quizá lo más importante: a la creación de empleos que permitan generar remuneraciones suficientes para acceder al menos a los alimentos esenciales a la vida.

La experiencia que estamos viviendo nos indica, que en Oaxaca debemos desarrollar nuestra propia teoría y estrategia para enfrentar uno de los problemas más gigantescos del tercer mundo: el minifundio. El minifundio produce tanto o más pobreza que el latifundio improductivo. En Oaxaca no tenemos latifundios, pero los campesinos están pobres porque viven atados a minúsculas explotaciones de infrasubsistencia.

En este marco, en las regiones más pobres del estado, la superficie y la producción de maíz han tendido sistemáticamente a bajar. La pequeña producción es suficiente sólo para unos cuantos meses.

Pero en el atraso en que viven nuestras comunidades, el problema no es simplemente de tecnologías, de precios o de créditos; el problema a mi modo de ver, señor Presidente, consiste en compartir con las comunidades las responsabilidades y los medios para la creación de la riqueza, de modo que los pueblos, en íntima cooperación con el Gobierno, pongan en movimiento su esfuerzo interno e integren el aporte del Gobierno a su trabajo, en un sólo impulso para alcanzar el desarrollo económico y social.

Tenemos, pues, que encarar el reto del desarrollo extirpando de nuestra sociedad el cáncer de la desigualdad. Mientras perdure, será inviable resolver de fondo el problema alimentario y muchos otros que perfilan los rasgos del atraso.

México es un país sensible a la complejidad de tal problema. Lo vivimos a flor de piel. Por ello, desde hace 50 años el Estado mexicano atiende los requerimientos básicos de la alimentación de las clases populares a través de la CONASUPO. Esta acción política y social tiene profundas raíces revolucionarias porque los mexicanos supimos, siempre, que sólo un pueblo bien alimentado, podrá ser un pueblo libre. El ser humano es libre cuando come, nunca cuando carece de alimentos.

Al entregarle su respeto al señor Presidente Miguel de la Madrid, Oaxaca da la bienvenida a los señores productores, a los técnicos, a los funcionarios de los organismos internacionales, a los especialistas de todo el mundo y comparte reflexivamente este evento trascendente para todos los habitantes de la tierra.

Es nuestro deber realizar desde aquí una reflexión colectiva, que extienda el enfoque del problema alimentario, no sólo desde el punto de vista económico y social, sino desde la atalaya de la convivencia del hombre con sus semejantes y con la naturaleza.

El debate ya no tiene sólo un carácter ético, sino existencial. Si la sociedad resulta incapaz de superar los conflictos que esterilizan sus esfuerzos; si sabe encontrar los mecanismos necesarios para vivir perdurablemente en armonía consigo misma y con el medio que la rodea, estará propiciando, apenas, la supervivencia efímera a través del saqueo de la naturaleza.

En una primera fase en la que nos encontramos ya, el hombre creerá tener la posibilidad de controlar el medio físico, pero a la larga la naturaleza es indestructible por un acto humano, y lo que los hombres habrán conseguido no será más que la destrucción de sus propias posibilidades de creatividad, lo que significaría nuestro propio desastre.

Por eso, señoras y señores, al darles la más cordial bienvenida, permítanme hacer un llamado a la justicia y a la equidad internacional, para impedir que millones de seres humanos sigan extinguiéndose por carecer de alimentos, debido entre otras cosas, a la falta de cordura de unos cuantos seres humanos. Al conmemorar el Día Mundial de la Alimentación, tenemos todos el compromiso de no abdicar en esta lucha común.

Sean bienvenidos ustedes, Oaxaca es su casa.

La caries dental se puede evitar

La caries dental es un doloroso mal que ha padecido el hombre desde hace milenios. En la antigüedad, la caries era menos frecuente que ahora. ¿Cuál es la causa de ello -se preguntará usted- si en la actualidad contamos con eficaces y modernas pastas dentífricas? La respuesta está en la dieta.

La caries es una enfermedad infecciosa que comienza con la aparición de una "placa bacteriana", es decir, una capa de microorganismos que se forma en la superficie de los dientes cuando éstos no son cepillados con frecuencia. Esta falta de aseo bucal permite que permanezcan residuos de comida entre los dientes. Los microorganismos que forman la placa bacteriana actúan sobre los azúcares contenidos en dichos residuos y rápidamente los convierten en sustancias ácidas, las cuales disuelven el esmalte de las piezas dentales y, una vez iniciado este proceso, pueden invadir y destruir las partes internas del diente, como son la dentina y la pulpa. Aunque la saliva contiene una pequeña cantidad de minerales que ayudan a reponer los que el diente pierde cuando se produce la caries, si no hay una higiene dental adecuada, la caries avanza irremediablemente.

El aumento en el consumo de azúcares refinados (dulces, pastelillos, azúcar refinada, etcétera), característico de nuestra época industrializada, ha provocado un aumento en la frecuencia de caries dental respecto a otros tiempos en los que sólo se consumían alimentos naturales. Los microorganismos actúan más rápidamente sobre los azúcares refinados que sobre los no refinados (como los contenidos en las frutas, cereales y tubérculos), sobre todo si se consumen en forma sólida, ya que así permanecen más tiempo en contacto con los dientes que si se consumen disueltos en alguna bebida.

En general, la caries puede desarrollarse en un lapso de entre 6 meses y 2 años, dependiendo del tipo de alimentación que se tenga y de la frecuencia con que la persona se lave los dientes, aunque en algunos casos la caries se puede desarrollar en tan sólo 23 días.

Algunas investigaciones concluyen que comer queso al final de la comida o después de consumir alimentos dulces disminuye el riesgo de sufrir caries. Esto se explica por el hecho de que el queso disminuye la acidez que se produce en los dientes después de comer, por la acción de los microorganismos. Sin embargo, la medida más efectiva para evitar la caries es cepillarse los dientes después de cada comida. La pasta dental no es indispensable, ya que generalmente funciona sólo como refrescante bucal. Se puede sustituirla, entre otras alternativas, por tortilla quemada y molida o simplemente prescindir de ella. El cepillado es lo importante.

Consuma menos dulces, pastelillos y azúcar refinada, que además de producir caries, provocan la obesidad. Prefiera los alimentos naturales como las frutas, cereales y tubérculos, que además contienen vitaminas y minerales. Acuda al dentista por lo menos dos veces al año.

Mantener los dientes sanos es el principio una buena digestión y no vale la pena perderlos por un descuido.

Fuente: Causes and Control of Dental Caries
James H. Shaw. The New England Journal of Medicine. Oct. 1987

José Eduardo Aguilar Magaña

Las andanzas de los precios en enero.

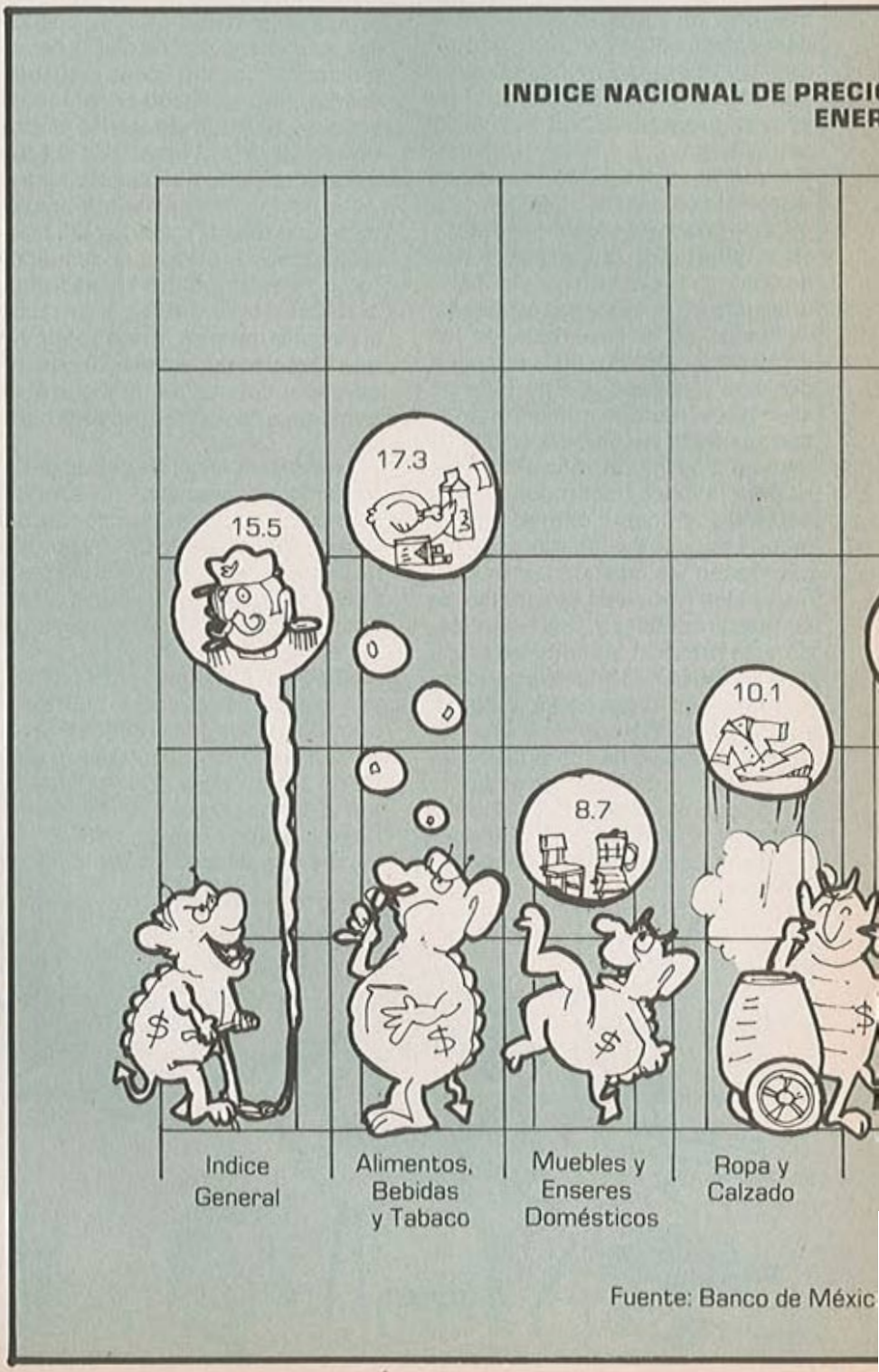
Indice Nacional de Precios al Consumidor.

De acuerdo con la información difundida por el Banco de México, el Indice Nacional de Precios al Consumidor, durante enero de 1988, fue de 15.5 por ciento con respecto a diciembre de 1987. Sin embargo, el Banco de México realiza ahora dos índices de precios por mes, esto es, uno cada quincena. El índice de la segunda quincena de enero ascendió a 3.5 por ciento, lo cual quiere decir que el ritmo de crecimiento de los precios ha ido disminuyendo conforme avanza el año.

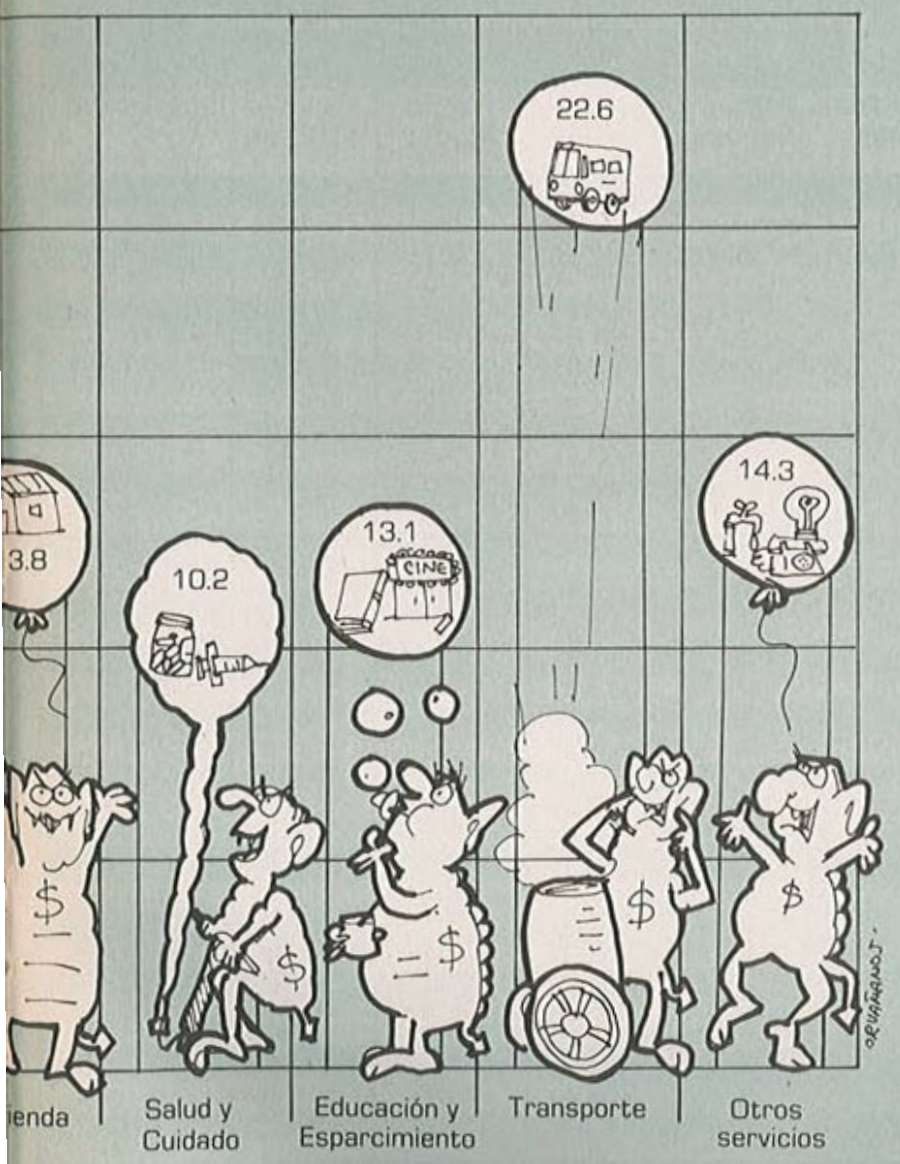
Los dos rubros que registraron las alzas más elevadas fueron el de Transporte y el de Alimentos, Bebidas y Tabaco, con 22.6 y 17.3 por ciento respectivamente. Los productos que más contribuyeron a estos aumentos fueron la leche y sus derivados, las carnes frescas y procesadas, tortillas y masa, pan y refrescos, así como el aumento generalizado en el precio de los bienes y servicios relacionados con el transporte.

En cambio, los rubros con el Indice de Precios más bajo fueron los de Muebles y Enseres Domésticos, con 8.7 por ciento; Ropa y Calzado, con 10.1 por ciento y Salud y Cuidado Personal, con 10.2 por ciento. Sin embargo, aunque la inflación en estos grupos de productos fue inferior al promedio, se dieron incrementos importantes de precios en los siguientes bienes: calzado, camisas, pantalones, chamarras y uniformes escolares, así como los servicios médicos en general.

El Indice de Precios en los otros rubros fue de 13.1 por ciento en Educación y Esparcimiento, debido fundamentalmente a las alzas registradas en los libros, revistas, artículos deportivos y servicios de edu-



AL CONSUMIDOR POR RUBROS
DE 1988



dice de Precios.

cación privada. En el rubro de Vivienda fue del 13.8 por ciento, y en los otros servicios de 14.3 por ciento, destacándose por haber tenido la inflación más alta los restaurantes y los hoteles.

En lo que respecta a la inflación por ciudades el Banco de México destaca que de las 35 investigadas, las de mayor índice fueron La Paz, Navojoa y Tulancingo. En cambio, el Indice más bajo correspondió a Chetumal, Córdoba y Morelia.

Durante enero se registró un gran número de cambios en los precios de los productos sujetos a control oficial. La mayoría de los productos que tuvieron aumentos fueron los llamados abarrotes comestibles. De entre éstos, sobresalen por haber tenido los incrementos más significativos, la lata de puré de tomate (60 por ciento), y las de chiles serranos y jalapeños (de alrededor de 45 por ciento). Estos productos no habían subido de precio en tres meses, pues el último aumento se había dado a finales de octubre del año pasado.

El café fue otro producto que tuvo un alza muy importante, cerca de 75 por ciento, pero se había mantenido invariable desde hacía varios meses.

Asimismo, la sal registró cambios significativos de precio, de casi 47 por ciento, y el último aumento había sido tan sólo un mes y medio antes, es decir, a finales de noviembre.

Los otros productos que subieron de precio dentro de los abarrotes comestibles, fueron el arroz (más de 15 por ciento), las galletas (12 por ciento), el aceite (40 por ciento), las harinas, el frijol (15 por ciento), la pasta para sopa (más de 15 por ciento) y los refrescos (6 por ciento).

Dentro de los productos de salchichonería y lácteos, los aumentos se dieron en las leches, tanto líquidas, como en polvo, con un 40 por ciento en promedio. Estos artículos habían tenido incrementos en octubre. También tuvo variación de precio el jamón cocido, con 20 por ciento.

Finalmente, la carne de res subió en tres ocasiones durante enero; los días 2, 8 y 20. Pero el incremento registrado fue tan sólo del 3 por ciento en total. También hubo algunos artículos de limpieza, como el papel higiénico y los detergentes, que aumentaron precios.

CAMBIO DE PRECIOS OFICIALES DE ALGUNOS PRODUCTOS SUJETOS A CONTROL OFICIAL DURANTE EL MES DE ENERO DE 1988

PRODUCTO	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO ANTERIOR	FECHA DE FIJACION	PRECIO ACTUAL	FECHA DE FIJACION	INCREMENTO %
ABARROTES						
Sal refinada	Kg.	198	27-XI-87	290	5-I-88	46.5
Sardina en tomate	425 G.	1268	17-XII-87	1382	7-I-88	10.0
Atún	198 G.	2151	17-XII-87	2240	7-I-88	4.1
Café Legal (bolsa)	500 G.	1900	8-X-87	3409	13-I-88	79.4
Café soluble Oro	200 G.	2388	23-IX-87	4161	6-I-88	74.2
Arroz tipo Morelos (bolsa)	Kg.	925	8-XII-87	1145	12-I-88	23.8
Arroz tipo Sinaloa (bolsa)	Kg.	840	8-XII-87	965	12-I-88	14.9
Galletas Marías (Gamesa y 3 Estrellas)	Kg.	1279	15-XII-87	1429	11-I-88	11.7
Galletas de Animalitos (Gamesa)	Kg.	1031	15-XII-87	1152	11-I-88	11.7
Aceite comestible (cualquier envase)	Lt.	1590	23-X-87	2230	20-I-88	40.3
Harina de trigo estándar	Kg.	639	15-XII-87	775	19-I-88	21.3
Harina de maíz	Kg.	630	22-XII-87	665	21-I-88	5.6
Café tostado y molido 100 % fino	Kg.	5613		7850	I-88	39.9
Chiles serranos (lata)	450 G.	620	23-X-87	957	20-I-88	54.4
Chiles jalapeños (lata)	450 G.	654	23-X-87	945	20-I-88	44.5
Chiles rajas verdes (lata)	450 G.	722	23-X-87	1043	20-I-88	44.5
Puré de tomate (lata)	450/470 G.	444	23-8-87	710	20-I-88	60.0
Frijol (bolsa)	Kg.	790	23-XI-87	910	15-I-88	15.2
Pasta para sopa Cora	200 G.	289	18-XII-87	358	28-I-88	24.0
Pasta para sopa Rex	200 G.	417	18-XII-87	517	28-I-88	24.0
Refrescos medianos normales	mediano	217	21-XII-87	230	15-I-88	6.0
SALCHICHONERÍA Y LACTEOS						
Mi Leche brick	500 ml.	508	26-X-87	742	13-I-88	46.1
Leche preferente especial	Lt.	525	23-X-87	715	8-I-88	36.2
Leche en polvo Nido	340 G.	1982	25-IX-87	2835	8-I-88	43.0
Leche NAN-I	454 G.	2545	8-X-87	3741	8-I-88	47.0
Jamón cocido	Kg.	6266	11-XI-87	7519	11-I-88	20.0
CÁRNICOS						
Carne de res pulpa	Kg.	6500	2-I-88	6700	20-I-88	3.1
Carne de res retazo c/hueso	Kg.	3250	2-I-88	3350	20-I-88	3.1
PRODUCTOS DE LIMPIEZA Y USO PERSONAL						
Papel higiénico Flamingo y Lys hoja sencilla	4 rollos	1658	24-XI-87	2175	21 y 25-I-87	31.2
Detergente Ariel, Fuerza Viva, Lavomatic y Foca (bolsa)	Kg.	2018	24-XII-87	2381	21-I-88	18.0

Los problemas de consumo que nos causan dolor de cabeza

¿Sabía usted cuales son los problemas que con más frecuencia enfrentamos los consumidores? Por la cantidad y persistencia de las consultas e inconformidades que reciben diariamente, tanto la Procuraduría Federal del Consumidor como el Instituto Nacional del Consumidor, en sus respectivas oficinas centrales y en todas sus delegaciones, los desacuerdos más comunes entre consumidores y proveedores de bienes o servicios son causados por:

El incumplimiento o deficiencia en la prestación de servicios, tales como reparación de aparatos electrodomésticos, automóviles o de la vivienda; el incumplimiento en la entrega de bienes de diverso tipo como casas habitación, condominios y terrenos, automóviles nuevos o usados, muebles para el hogar u oficina; la violación de garantías; la venta de artículos en mal estado, defectuosos o incompletos; la imposición de contratos que violan en precios y condiciones la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC); abuso en el cobro de servicios como electricidad, agua, teléfono o gas; ocultamiento, condicionamiento o negativa de venta y alteración de precios oficiales en productos básicos.

En las delegaciones federales del INCO este tipo de quejas llegan a representar más del 50 por ciento de las consultas.

Por su parte, la Procuraduría Federal del Consumidor recibe aproximadamente **150 mil quejas** al mes desde sus 60 representaciones en todo el país, y en la sede de la Procuraduría en la ciudad de México. De la cifra mencionada, la institución señala que se resuelven a favor del consumidor el 80 por ciento de las inconformidades, pero destaca que la asesoría y orientación que se brinda a todos los consumidores toma cada día mayor importancia, pues de esta manera podemos evitar muchos de los problemas. El consumidor bien informado no es fácilmente engañado.

Reparaciones deficientes

La deficiente reparación de artículos electrodomésticos es causa de un gran número de quejas que son captadas por la Procuraduría Federal del Consumidor, en especial los asuntos relacionados con televisores, modulares, grabadoras, lavadoras, refrigeradores y licuadoras.

Al respecto es útil saber que en la PROFECO cuentan con información acerca de la seriedad, o falta de ella, de talleres de reparación, lo cual nos permite "ir a lo seguro". Además, cuando lleguemos a requerir de algún servicio de este tipo, debemos exigir un documento que ampare la reparación que se va a realizar. Se debe detallar claramente el precio y la fecha de entrega, así como la garantía correspondiente por el trabajo (recuerde, "papelito habla"). El artículo 40 de la Ley Federal de Protección al Consumidor establece que si dentro de los 30 días siguientes a la fecha en que fue devuelto el producto reparado, éste presenta deficiencias, el proveedor tendrá la obligación de repararlo nuevamente y sin costo adicional, y si se otorgó garantía por un plazo mayor, se dispondrá del tiempo señalado en la misma.

Para el cumplimiento de lo anterior, las quejas pueden presentarse

en la delegación de la PROFECO más cercana a su domicilio, o en la oficina de quejas de la delegación estatal de la Secretaría de Comercio, para ello es necesario llevar identificación personal, la nota de reparación y dos copias de ella en donde aparezcan claramente el nombre y domicilio del proveedor.

Todo claro y por escrito

La preventa de condominios, departamentos de tiempo compartido, casas o terrenos y en general todo lo relacionado con inmuebles, son una de las causas, más frecuentes, de inconformidades presentadas ante la PROFECO y el INCO. Los conflictos legales entre vendedores y compradores surgen debido a que, por lo general, en esa relación comercial no media un contrato registrado ante la autoridad, en este caso la PROFECO, tal como lo marca la Ley Federal de Protección al Consumidor.

De acuerdo con ésta, los contratos en que conste la venta del inmueble deberán ser previamente aprobados por la PROFECO, y en ellos estará estipulado el precio, los intereses, la forma y periodicidad de los pagos y la fecha de entrega.

En caso de surgir alguna irregularidad, la PROFECO dispone de los elementos para intervenir a favor del consumidor y para sancionar las violaciones que se hagan a la ley. Es conveniente señalar que antes de realizar la operación de compra-venta, no se debe entregar ningún pago por concepto de "adelanto", excepto lo relativo a gastos de investigación.

Aquellos consumidores que estén por entrar en tratos con alguna empresa inmobiliaria, deben saber que las llamadas cartas "rogatorias" o "solicitudes" no tienen la fuerza legal de un contrato. Estas consisten en una serie de claúsulas dañinas para los intereses del comprador, pues le condicionan la venta del inmueble a la aceptación de una serie de condiciones desventajosas (en algunos documentos rogatorios se llegan a establecer "multas" al consumidor que solicite la intervención de la autoridad).

Otra situación irregular en que incurren ciertas inmobiliarias, es el constante cambio de razón social que adoptan como estrategia para no cumplir con los contratos que tienen celebrados con los consumidores. Esta serie de anormalidades, de las que la PROFECO capta miles anualmente, nos demuestran la importancia de buscar asesoría antes de concretar una operación comercial, en la que la mayoría de las veces va en juego parte importante de nuestro patrimonio.

Si conoce sus antecedentes, mejor

Los documentos (notas) que proporcionan los talleres mecánicos, los que presentan las inmobiliarias para la firma del cliente, así como los que otorgan tintorerías, estacionamientos, y los de los proveedores que utilizan alguna documentación comercial, deben estar registrados en la PROFECO, y en ellos debe constar número de expediente y fecha en que se efectuó dicho registro. En caso de que la documentación del proveedor no cubra estos requisitos, estamos ante un primer indicio para desconfiar de la calidad del bien o servicio que se adquirirá.

¡Abajo los especuladores!

Con respecto al condicionamiento o negativa de venta que hacen algunos comerciantes, la Ley Federal de Protección al Consumidor prevé lo siguiente: "Salvo que se requiera legalmente de algún requisito, no podrá negarse la venta al consumidor de productos que se tengan en existencia, ni condicionarse dicha venta a la adquisición de otro producto o contratación de un servicio, ni venderse a mayor precio de aquel con que se anuncie al fijado oficialmente" (artículo 14).

La violación de esta disposición legal, amerita que el afectado exponga su queja en la PROFECO.

La ley es suya, hágala valer

En cuanto al abuso en el cobro de servicios como la luz, el teléfono, el agua u otros, los proveedores están obligados a reintegrar al consumidor cualquier pago hecho en exceso, así se trate de empresas de participación estatal. Igualmente, el proveedor debe respetar precios, intereses, cargos, términos, fechas y demás circunstancias con las que se hubiera obligado originalmente con el consumidor.

Si tiene alguna duda sobre sus derechos como consumidor o requiere de más información llame al teléfono 5 68 87 22 o acuda personalmente a las oficinas del INCO en la capital, o en las delegaciones Federales del Instituto en los estados de la República, en dónde con gusto lo atenderemos.

Fuente: INCO. Coordinación de delegaciones estatales, Departamento de Derechos al Consumidor. PROFECO. Dirección de Comunicación Social.

Marco Arturo Cárdenas Peña

Qué hay de cierto acerca de la fibra.

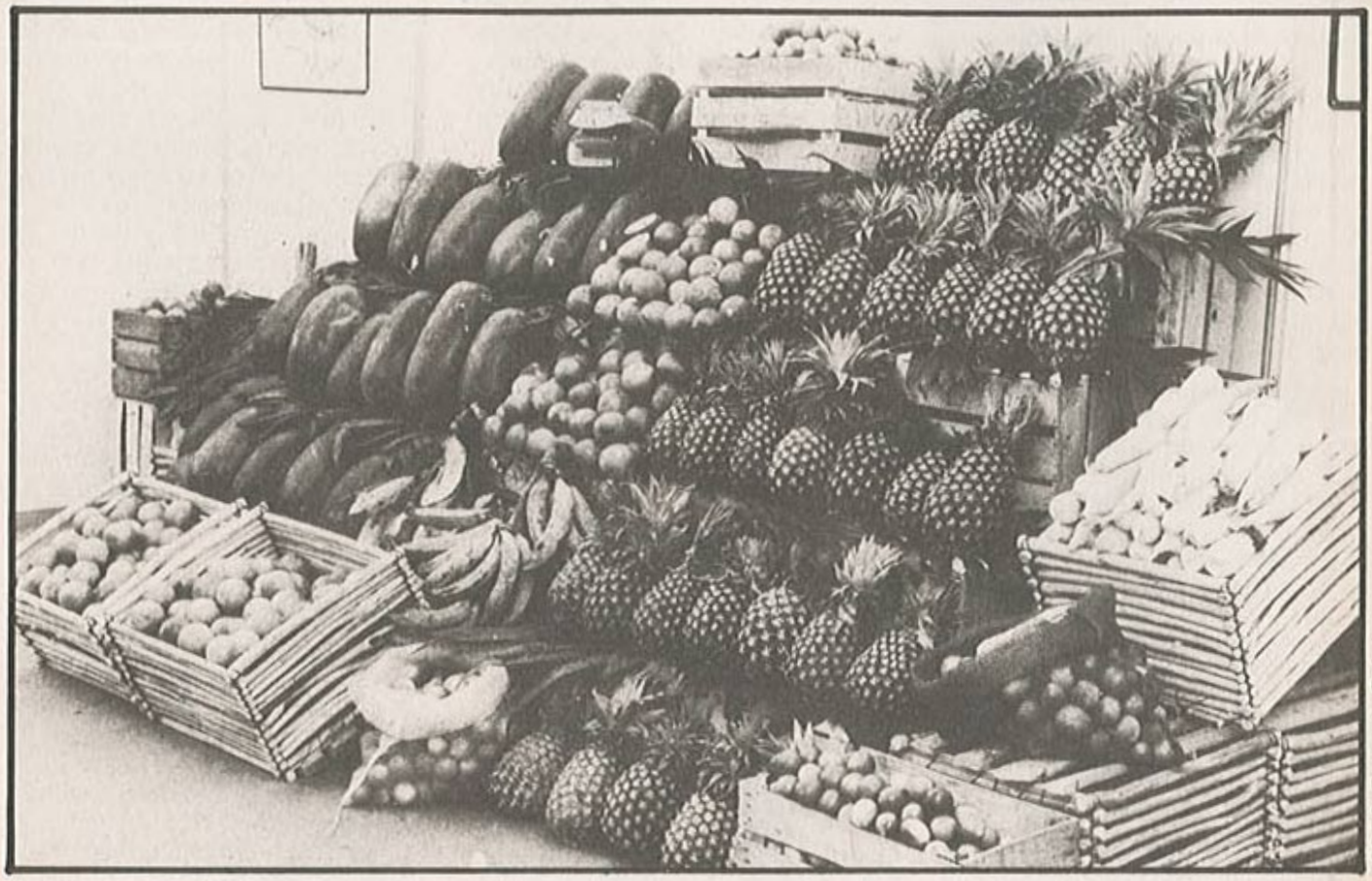


FOTO: Fernando Rojas

Para que nuestro organismo pueda funcionar normalmente, los alimentos que ingerimos deben contener una cantidad suficiente y equilibrada de nutrimentos (proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales) y además otros elementos que, aunque no son considerados como nutrimentos son necesarios para el buen funcionamiento intestinal, entre otras funciones. El principal de tales elementos es la **fibra**.

La importancia de la fibra en la alimentación humana no es un descubrimiento reciente. Ya en el Siglo V a. de C., Hipócrates recomendaba que el pan se elaborase con harina integral. No es sino hasta hace unos años que se recobró el interés por la fibra en la alimentación, la cual había sido menospreciada por la ciencia probablemente porque no se le considera un nutrimento.

La fibra proviene de las plantas, no se encuentra en ningún alimento de origen animal. El contenido de fibra en los alimentos es variable. Los cereales integrales son la mejor fuente debido al salvado, que es la cascarilla que cubre a la semilla. Las harinas refinadas tienen mucho menos, debido a que durante su procesamiento se separa y elimina el salvado. Las frutas y verduras, sobre todo si se consumen crudas, también nos la proporcionan.

La fibra de los alimentos que ingerimos pasa por el tubo digestivo sin sufrir cambios, (sólo una pequeña parte de ella es transformada o digerida por algunas bacterias que constituyen la flora intestinal) y se elimina con las heces fecales, lo cual no sucede con los nutrimentos, porque el intestino delgado los absorbe para que los aproveche todo el organismo.

Por todo lo anterior puede afirmarse que la fibra no es un nutrimento y por lo mismo no es "indispensable" en el sentido en que lo son los carbohidratos o las proteínas, por ejemplo. Los seres humanos pueden sobrevivir sin consumir fibra. Sin embargo, es posible que algunas de las enfermedades, que afectan a los habitantes de los países industrializados, se relacionen, de una u otra manera, con la escasez de fibra dietética. Recientemente se ha sugerido que la ausencia de fibra en la alimentación puede estar asociada con enfermedades del corazón (como los

infartos y la angina de pecho), la diabetes, el cáncer del intestino grueso y del recto, los calculos biliares, las várices, las hemorroides y otras enfermedades del tracto gastrointestinal. Varios investigadores observaron que estos problemas eran menos frecuentes en poblaciones rurales de Africa que consumen dietas tradicionales poco refinadas y con un alto contenido de fibra.

Las propiedades de la fibra, por las cuales se piensa que ayuda a prevenir los trastornos mencionados son las siguientes:

- Puede absorber el agua e hincharse y para formar geles, de consistencia semejante a la gelatina, por lo que una alimentación rica en fibra produce una materia fecal más suave y voluminosa y facilita su paso por los intestinos.
- También absorbe sustancias orgánicas (como sales biliares, azúcares y otras) del contenido intestinal.

La combinación de estas propiedades aumenta el peso de la materia fecal, cambia la composición de la flora intestinal y acelera el tránsito de los alimentos a través de los intestinos. Esta última función ayuda a mantener la regularidad de la actividad intestinal.

Una alimentación rica en productos refinados (harinas y azúcares) y pobre en alimentos vegetales (y por lo tanto de fibra) disminuye la velocidad con la que la materia fecal pasa a través del intestino grueso. Esto provoca que el intestino absorba mayor cantidad de agua de la misma, lo que hace aún más compacta la materia fecal y se produzca el estreñimiento. El excremento duro y seco necesita un mayor esfuerzo del intestino para ser evacuado y, con el tiempo, la mucosa o recubrimiento interior del intestino se debilita y da lugar a la "diverticulosis", que es la formación de "bolsas" en la pared de dicho intestino. En ellas se acumula la materia fecal, lo que puede provocar infecciones. El estreñimiento prolongado también puede provoca la aparición de hemorroides, que es la presencia de venas varicosas en el recto. Diversos estudios concluyen que las dietas ricas en cereales integrales, leguminosas, frutas y verduras pueden prevenir las hemorroides y la diverticulosis, e incluso aliviarlas.

También se ha demostrado que la fibra ayuda a disminuir los niveles de glucosa en la sangre, por lo que puede resultar benéfica para los diabéticos.

La cualidad de la fibra para retardar la absorción de carbohidratos y tal vez de grasas, contribuye a controlar el peso de personas obesas. Además es "llenadora" debido a que absorbe agua. También debido a que acelera el paso de los alimentos por el tracto intestinal, la cantidad de nutrimentos que se absorben en él puede ser menor.

Uno de los hallazgos más importantes en relación con la fibra dietética es la capacidad de ciertos tipos de ella para disminuir la concentración de colesterol en la sangre. No se sabe aún con seguridad si esto, a su vez, disminuye el

riesgo de padecer enfermedades cardíacas, pero se sabe que países en los que sus habitantes consumen dietas ricas en fibra y con poca grasa, la frecuencia de estas enfermedades es menor. Este efecto parece ser el resultado de su capacidad para hacer que la vesícula biliar excrete hacia el intestino mayor cantidad de ácidos biliares que contienen colesterol. Esto además contribuye a que disminuya el riesgo de aparición de cálculos biliares. Una vez en el intestino , algunas fibras absorben una parte del colesterol y éste se elimina a través del excremento.

Se ha observado que las personas que consumen dietas pobres en fibra tienen mayor riesgo de padecer cáncer de colon (intestino grueso) que quienes la incluyen en su alimentación. Algunas bacterias que forman parte de la flora del intestino grueso actúan sobre las sustancias de desecho para producir, a su vez, sustancias cancerígenas, como las nitrosaminas y los fenoles. La mayor velocidad del paso de la materia fecal por el intestino que resulta de consumir alimentos con fibra, disminuye el tiempo en que estas sustancias están en contacto con el intestino y de esta manera se piensa que se disminuye el riesgo de aparición de tumores malignos.

Si bien el consumo de una cantidad adecuada de fibra trae importantes beneficios a la salud, existen también algunas consecuencias indeseables del consumo exagerado de ella. Una de las más frecuentes es el aumento del aire intestinal o flatulencia, que se origina debido a que las bacterias de la flora intestinal transforman una parte de la fibra en gases como el metano, hidrógeno, bióxido de carbono y otros. Además la presencia de una cantidad excesiva de fibra en el intestino también puede disminuir la absorción de algunos minerales

como el hierro, el calcio, el zinc, el fósforo, el magnesio, el cobre y posiblemente de la vitamina B_1, así como de aminoácidos. Puede presentarse también diarrea a consecuencia de la excesiva cantidad de agua absorbida por la fibra que acompaña al excremento.

Por ello, el consumo de fibra se debe aumentar paulatinamente. La clave es modificar la alimentación de manera que se incluyan productos integrales (como la harina y el pan integral) y vegetales (frutas y verduras) en lugar de aquellos refinados (como harinas, azúcares y productos industrializados), pero no es recomendable incluir en la alimentación productos de fibra o salvado de tipo comercial. No se trata de usarla como un suplemento. Las frutas y las verduras crudas contienen más fibra que aquellas que han sido peladas, cocinadas o procesadas de alguna otra forma. Es conveniente incluir ensaladas en la alimentación diaria. Las leguminosas como el frijol, la lenteja, el haba, el garbanzo y el chícharo son una buena alternativa para el consumo de dietas ricas en fibra. Pero, este tipo de alimentación debe ir acompañado del consumo de una mayor cantidad de líquidos ya que, de otra forma, en lugar de estimular la función digestiva puede producir estreñimiento.

La alimentación del pueblo mexicano, a lo largo de los siglos, se ha caracterizado por tener un contenido suficiente de este elemento gracias a la presencia del frijol, de la tortilla y de otros derivados del maíz y constituye una tradición alimentaria que debemos conservar, por ello se puede afirmar que ciertas campañas publicitarias de productos industrializados "ricos en fibra" son en realidad innecesarias y representan un ejemplo de la copia indiscriminada de modas extranjeras.

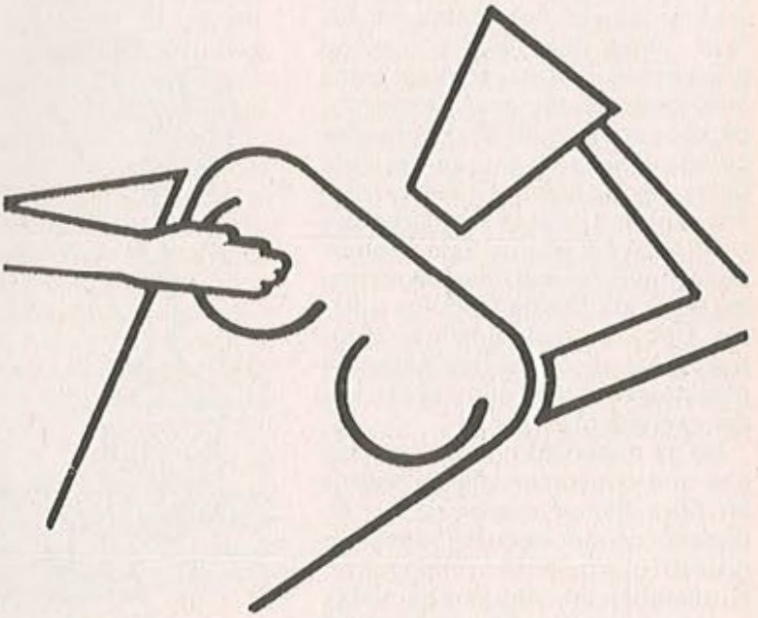
Fuente: -INCO Depto. de Nutrición
-Cuaderno de Nutrición No. 5 Vol. 8

José Eduardo Aguilar Magaña

¿Qué hay detrás de . . . el cáncer mamario?

1.

Poner una mano detrás de la cabeza. Con la otra y con los dedos rectos y planos presionar SUAVEMENTE sobre el seno. Hacer lo mismo con el otro seno.



El cáncer mamario es una enfermedad frecuente en la mujer y que puede traer severas consecuencias; una de ellas puede ser la extirpación de algún seno e incluso la muerte.

Si este mal es detectado a tiempo, se pueden evitar serios problemas y gastos en medicamentos y tratamientos, que además de caros son dolorosos, pero sobre todo, podemos salvar nuestra salud.

ESTADISTICAS

En México, de acuerdo con los datos más recientes de la Dirección General de Medicina Preventiva, en 1982 se registró una mortalidad por cáncer mamario, de 14.1 por cada 100 mil mujeres mayores de 25 años.

Las estadísticas mundiales, según la Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas, indican que una mujer de cada 34 tendrá cáncer mamario a lo largo de su vida, y las probabilidades de contraerlo aumentan conforme avanza la edad.

Esta organización explica que la primera causa de muerte en las mujeres de entre 25 y 34 años de edad, son los accidentes y el suicidio y la segunda es el cáncer mamario, pero entre los 35 y 54 años es la principal causa de muerte.

A partir de los 55 años la mortalidad por este tipo de cáncer sólo es superado por las enfermedades cardiovasculares.

Las tasas de cáncer en el pecho o mama (cáncer mamario) varían de un lugar a otro; así, tenemos que Inglaterra, Dinamarca, Holanda, Suecia, Estados Unidos y Canadá presentan más casos de este padecimiento, mientras que Japón y Finlandia tienen tasas muy reducidas.

Asimismo, las mujeres de los países en vías de desarrollo son menos proclives a contraer esta enfermedad que las de los países industrializados. Esto, aparentemente, según la Red de las Mujeres Latinoamericanas, podría atribuirse a diferencias en los hábitos alimentarios, es decir, en la cantidad de grasas animales y fibras consumidas en cada país.

Las mujeres japonesas y las finlandesas, por ejemplo, padecen con menos frecuencia cáncer mamario que las mujeres de otras naciones industrializadas. Se estima que una de las razones podría ser que en Japón se consume una dieta pobre en grasas, mientras que en Finlandia se consumen muchos alimentos ricos en fibra.

Sin embargo, en Finlandia también se consumen muchas grasas. Esto lleva a determinar que no hay una evidencia que compruebe cuál es la relación entre una dieta grasa, especialmente de origen aminal y el cáncer mamario.

Origen del cáncer mamario

La mayoría de las células tienen la capacidad de reproducirse, esta es la proliferación celular. Ocasio-

nalmente, una célula puede escapar a los controles que normalmente regulan la proliferación y pueden reproducirse en forma descontrolada.

Cuando esto sucede, lás células pueden llegar a formar una masa que no se disemina y que puede convertirse en un tumor benigno. Otras veces, la masa celular comienza a invadir otros tejidos; esta es la característica de un cáncer.

El cáncer también puede ser provocado por exposición de la piel a ciertas sustancias químicas, ya que algunas de estas causan cambios genéticos que influyen en las células que las deforman y provocan una multiplicación desordenada.

Otras causas

a) Drogas hormonales

Se ha sugerido que las píldoras anticonceptivas podrían aumentar el riesgo de adquirir cáncer mamario, pero varios estudios sobre los efectos de la píldora no lo han demostrado.

Sin embargo, se ha descubierto que las mujeres con enfermedades mamarias benignas, que han tomado la píldora durante más de 6 años. tienen 11 veces más riesgo de contraer este cáncer.

También se descubrió que aquellas mujeres que han usado la píldora con altas dosis de progesterona (hormona sexual femenina) durante 4 o 5 años, antes de los 25 años de edad, tienen un alto riesgo de contraer cáncer mamario conforme van envejeciendo.

Este cáncer también puede ser provocado por la radiación de la bomba atómica, en Hiroshima, tienen altos porcentajes de cáncer mamario. Esto es especialmente notable en mujeres que tenian entre 14 y 19 años cuando se hizo estallar la bomba atómica.

b) Herencia familiar

La herencia familiar es una de las causas de cáncer más comunes. Si la madre, hermana o parientes cercanas han tenido cáncer en ambos pechos, se tiene un 50 por ciento de probabilidades de padecer este mal.

Si la madre ha tenido este cáncer, es probable que a la hija se le desarrolle a más temprana edad (8 ó 10 años antes).

Otra causa que puede desarrollar el cáncer mamario se presenta cuando la mujer ha tenido las primeras menstruaciones a los 9, 10 u 11 años, con mayores posibilidades que a los 14 y 15. Asimismo, una mujer que tuvo su primer hijo a los 35 años de edad, tiene 3 veces más posibilidad de padecer este mal que aquella que lo tuvo a los 22 ó 25 años.

Detección del cáncer mamario

La mayoría de los tumores en la mama (pecho) son detectados por la propia mujer. Cuando el cáncer mamario es descubierto y tratado tempranamente, existen posibilidades de curación, por eso es muy importante aprender a examinarse los pechos.

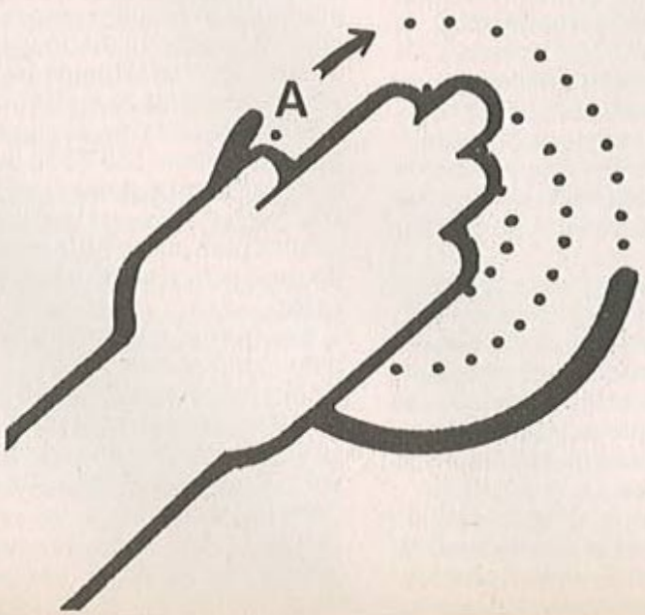
Es recomendable hacerse el examen una vez al mes, aproximadamente una semana después de la menstruación, cuando los pechos no están sensibles ni hinchados. Después de la menopausia es recomendable examinarse el primer día de cada mes.

Cómo practicar el examen

Sentada o parada frente a un espejo con los brazos a los lados, observe si hay algún cambio en el tamaño y en la forma de los pechos, si hay bultos o depresiones en la piel o cambios en textura.

Cuando los poros están más grandes y abiertos como los de la piel de la naranja, este es un signo tardío de cáncer.

También hay que observar si hay enrojecimiento en la piel, venas prominentes, si existe algún cambio de dirección del pezón o si se ha invertido (hacia adentro), ampliado o retraído; si la piel alrededor

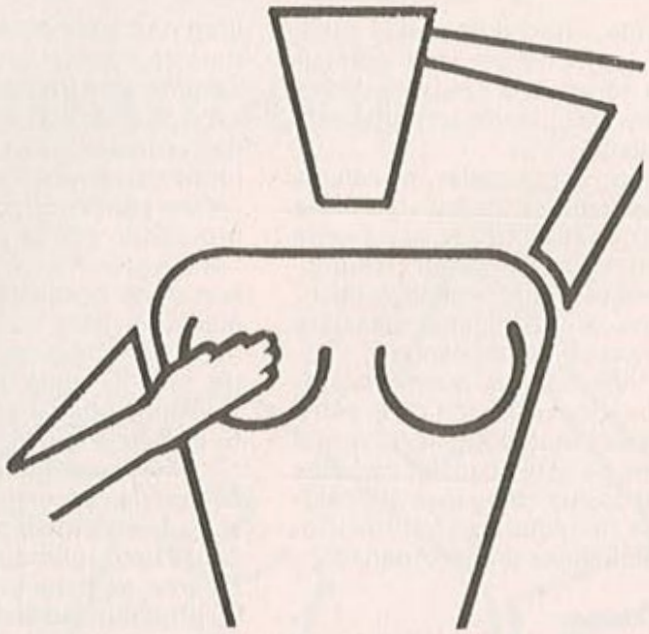


2.

La revisión se inicia, donde está la letra A siguiendo las flechas. Presionar SUAVEMENTE en busca de PEQUEÑAS masas o bolas.

3.

Repetir el mismo procedimiento pero parada. Con una mano detrás de la cabeza y luego la otra.



del pezón y de la aureola está roja o erosionada (maltratada).

Movimientos claves para el examen

1. Levante ambos brazos sobre la cabeza y mire otra vez si hay alguno de los cambios mencionados.
2. Inclínese frente al espejo para que los pechos cuelguen. Si alguno de los senos tiene un tumor canceroso que esté adherido a la pared de alguno de ellos, este no colgará libremente como la otra mama.
3. Levante el pecho y observe si hay algún cambio en la piel que está debajo de él y que normalmente no vemos.
4. Tendida sobre una superficie dura, coloque un cojín o toalla debajo del hombro izquierdo y la mano izquierda debajo de la cabeza. Con la mano derecha extendida y los dedos unidos presione suavemente pero con firmeza en pequeños movimientos circulares sintiendo el tejido mamario entre los dedos y la pared osea.

Comience desde el exterior del pecho, cerca de la axila y sienta lenta y cuidadosamente, con movimientos también circulares, toda la parte externa del pecho y trate de sentir algún bulto.

Las mujeres con pechos grandes y pesados pueden sentir un tejido firme en el borde inferior, esto es parte normal del pecho.

5. Mueva los dedos, 2 centímetros cerca del pezón, en forma circular sintiendo el tejido hasta haber cubierto toda la superficie de la mama, incluyendo el pezón.
6. Baje el brazo izquierdo poniéndolo al lado y usando los dedos de la mano derecha trate de sentir bultos o espesamientos bajo la axila.
7. Ahora coloque el cojín bajo el hombro derecho, el brazo derecho bajo la cabeza y repita toda la operación.

Este auto-examen también se puede hacer sentada. No siempre se efectua de esta manera, pero algunas veces un tumor que está cerca de la pared del pecho se puede sentir si se está sentada y no estando acostada.

Hay muchas mujeres que tienen los senos con irregularidades. El tejido mamario, los ductos de leche, músculos y tejidos fibrosos pueden ser elementos muy engañosos y aparecer como tumores para alguien que no está familiarizado con sus senos.

Después de un examen médico se puede conocer qué es lo normal para cada mujer y continuar haciéndose mensualmente el auto-examen de los pechos.

Centros de atención

La Dirección General de Servicios de Salud Pública en el Distrito Federal cuenta con 213 Centros Comunitarios de Salud donde se proporciona atención médica a personas no derechohabientes a cambio de una cuota de 100 pesos por consulta.

En estos centros, las mujeres que lo deseen pueden solicitar, por los mismos 100 pesos, que se les practique el examen para la detección de cáncer mamario y cérvicouterino (que trataremos en el próximo número de la revista).

Si radica en la ciudad de México puede llamar al 530 77 10 de Información, Orientación y Quejas de la Dirección General de Medicina Preventiva para que le proporcionen la dirección del centro más cercano a usted.

Si vive en el interior del país también usted puede acudir al Centro Comunitario más próximo a su hogar. Recuerde que el factor tiempo es determinante para atacar el cáncer mamario en caso de que lo detecte.

Laura Juárez E.

20 Derechos de los Consumidores

FOTO: Fernando Rojas

Con el propósito de dar a conocer los artículos sobresalientes de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) publicamos la siguiente síntesis del documento: "Los 20 Derechos Básicos de los Consumidores", realizada por el Departamento de Derechos al Consumidor del INCO.

Es importante que usted lea este documento para que como consumidor conozca y sepa como ejercer sus derechos.

A. DERECHOS BASICOS EN MATERIA DE PUBLICIDAD Y GARANTIAS

1. Ser informado clara, veraz y suficientemente sobre los productos o servicios que adquiera. (art. 5º y 7º. LFPC).

   Al comprar un producto o contratar un servicio usted tiene el derecho a que el vendedor le informe claramente sobre el lugar de origen del producto, sus ingredientes, sus beneficios, cantidad, fecha de caducidad (en su caso), calidad, propiedad y términos de garantía. Las etiquetas de los productos deben estar escritas en idioma español, y su precio en moneda nacional.

2. Que los términos de las garantías sean claros y precisos (artículo 11º. LFPC).

   Las garantías de los productos siempre deben informar claramente su duración, qué tanto lo protege, en qué condiciones se cumplen, y a dónde se acude para reparar el bien.

3. Que le advierta o informe sobre el empleo de productos peligrosos. (art. 13º. LFPC).

   Si el producto no trae ninguna indicación que mencione que puede ser peligroso y al utilizarlo normalmente éste causa algún daño, usted puede reclamar el pago de los daños y perjuicios que haya sufrido, ya que los productos peligrosos deben llevar un instructivo con las advertencias necesarias para que el artículo se maneje adecuadamente.

4. Que no se le niegue la venta de ningún producto. (art. 14º. LFPC).

   Ningún comerciante puede negarle la venta de un producto, salvo que la ley disponga algún requisito, pero en todos los casos usted tiene el derecho a escoger el producto, precio y presentación que le convenga. No tendrá que comprar otra cosa o contratar un servicio adicional.

5. Participar en los beneficios de las promociones y ofertas (artículos 15º. y 16º. LFPC).

   Por "oferta", "barata", "descuento", "remate" o cualquier otra leyenda similar, se entiende el ofrecimiento al público de productos o servicios de la misma calidad a precios rebajados o inferiores a los que prevalezcan en el mercado o, en su caso, a los normales del establecimiento. Un consumidor puede participar de las ofertas si las va a adquirir dentro del plazo marcado y si hay existencia de la mercancía.

B. DERECHOS BASICOS EN LAS OPERACIONES A CREDITO

Según el artículo 4º de la LFPC quedan exceptuados de las disposiciones de esta ley los servicios que presten en virtud de un contrato o relación de trabajo, por servicios profesionales así como el servicio público de banca y crédito.

6. Conocer todo tipo de intereses y cargos en su compra a plazos (artículo 20º. LFPC).

   Al adquirir un bien o servicio a plazos, el proveedor debe informar previamente sobre: el precio de contado, la cantidad que se va a pagar por intereses y cargos, cuántos pagos se deben hacer, cuánto se va a pagar en total y en qué fechas. Cuánto se reduce los intereses, si se paga anticipadamente y cuál

será la fecha en que le entregarán el producto o prestarán el servicio. Del contrato que se firme es necesario que el consumidor conserve una copia firmada por el proveedor.

7. Que se respeten los intereses pactados y que no se cobren intereses sobre intereses (artículo 24º. LFPC).

En todos los casos de compra de un bien o servicio debe pactarse una tasa máxima de intereses y nunca deben cobrarse intereses sobre intereses no pagados, ni aumentar los intereses no pagados al capital, o sea, los intereses se pagan únicamente sobre saldos insolutos (no pagados), y no sobre la deuda total.

8. La garantía de entrega de bienes inmuebles. (artículo 27º. LFPC).

Al comprar un inmueble a plazos tienen que garantizarle por algún medio legal la entrega del bien, y ésta deberá estar estipulada en el contrato. Nunca haga ningún pago antes de firmar el contrato de compraventa excepto el de gastos de investigación.

9. Al rescindir el contrato de compraventa. (artículo 28º. y 31º. LFPC).

Al adquirir un bien que, sin saberlo, tiene algún defecto oculto que lo haga impropio para su uso, podrá solicitar la rescisión del contrato, o que le reduzcan el precio originalmente pactado y que le otorguen una indemnización por daños y perjuicios.

C. DERECHOS BÁSICOS EN MATERIA DE RESPONSABILIDADES POR INCUMPLIMIENTO.

10. Recuperar pagos hechos en exceso del precio oficial o del estipulado. (artículo 30º. LFPC).

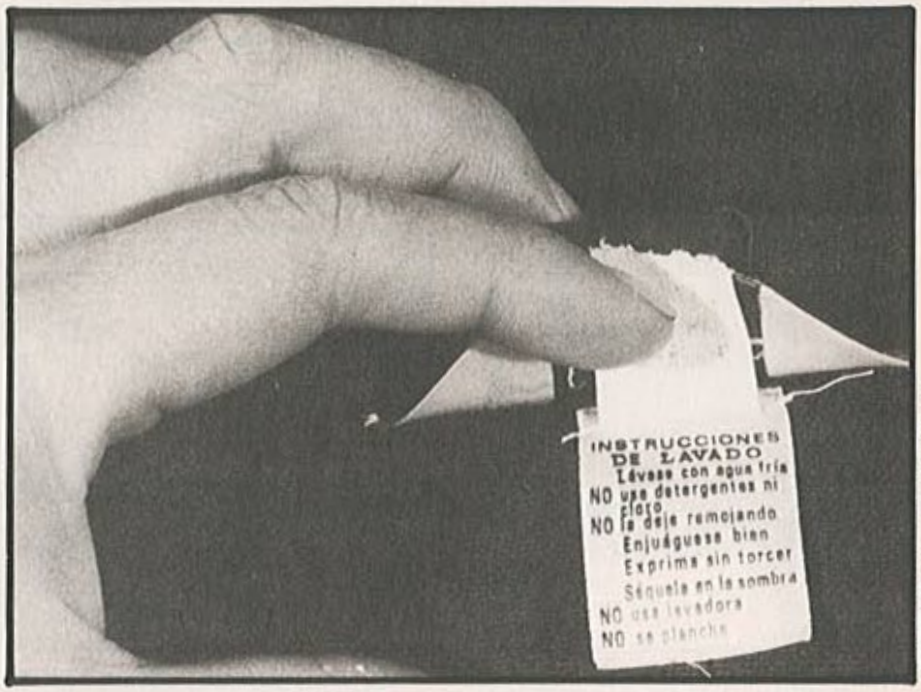


FOTO: Gustavo A. Carrillo V.

Si al realizar una compra paga más del precio legalmente autorizado, tendrá derecho a solicitarle al proveedor o fabricante la diferencia en el término de un año, más el 25 por ciento de los intereses moratorios causados en este tiempo. El proveedor o fabricante, previa reclamación deberá devolverle la cantidad en el término de 5 días, si no lo hace será sancionado por la autoridad administrativa correspondiente. Esta reclamación también la puede hacer cuando se trate de rentas sobre arrendamiento de casa-habitación, siempre que el consumidor viva en el Distrito Federal.

11. La reposición, bonificación de los productos o la devolución de los pagado. (artículo 32º. LFPC).

Cuando los productos contengan un peso o cantidad menor a lo indicado en el envase o no hayan sido bien pesados o medidos en su perjuicio, usted podrá solicitar dentro de los diez días posteriores a la compra o al darse cuenta de la deficiencia, que le repongan el producto o que le devuelvan la cantidad pagada en exceso.

12. Recibir calidad y cumplimiento de especificaciones. (artículo 33º. Fraccs. I, II, III, IV, V y VI. LFPC).

Si un producto no cumple con las normas de calidad obligatorias, no contiene lo que ostenta, o lo que contiene pero en menor cantidad, resulta deficiente, no es apto para el uso destinado, o no sea el producto que compró, usted puede solicitar la indemnización por daños y perjuicios y que le sea reparado el bien gratuitamente. Si no es posible, solicite la reposición o la devolución de la cantidad pagada.

13. Exigir facturas o comprobantes de sus operaciones realizadas. (artículo 28º. LFPC).

Siempre requiera que el proveedor le extienda factura, docu-

mento o comprobantes que acrediten los términos de operación sea a crédito o al contado, usted puede exigir la expedición de tales comprobantes, los que deberán contener el nombre y domicilio del proveedor, así como su Registro Federal de Contribuyentes y todos los demás requisitos que señala la legislación fiscal para este tipo de documentos.

D. DERECHOS BASICOS EN MATERIA DE PRESTACION DE SERVICIOS

14. Que el prestador del servicio le suministre partes y refacciones originales al repararle el producto. (artículo 39º. LFPC).

Al solicitar un servicio de reparación tendrá derecho a exigir partes y refacciones nuevas y, que sean propias para el producto que se trate; únicamente cuando usted lo autorice, se emplearán otras, si están sujetas a la norma de cumplimiento obligatorio (Norma Oficial Mexicana, NOM) deberá emplearse la contraseña que denote tal circunstancia. Si la persona dedicada al servicio utiliza partes y refacciones distintas a las establecidas se le sancionará de conformidad con las leyes aplicables.

15. Recibir indemnización por servicios que ocasionen deterioro de sus bienes. (artículo 41º. LFPC).

Si por deficiencia de cualquier servicio de condicionamiento, reparación o limpieza, el bien se pierde o sufre algún deterioro total o parcial, usted tiene derecho a que le otorgue una indenmización por el daño sufrido.

16. Información ostensible sobre los precios y tarifas de bienes y servicios. (artículos 42º y 43º. LFPC).

Todos los proveedores de servicios deberán fijar sus tarifas de precios en lugares claramente visibles, con objeto de tener informados a los consumidores. También deberán tener disponibles catálogos o listas de precios de las tarifas de los servicios convencionales que presten.

17. Recibir trato o contratar en las mismas condiciones que toda persona (artículo 44º. LFPC).

Usted tiene derecho a disfrutar de los servicios ofrecidos al público en general, sin que sea objeto de preferencia o discriminaciones, tales como selección de clientela o reserva al derecho de admisión, salvo causas plenamente justificadas en cada caso que afecten la seguridad del lugar.

E. PROCURADURIA FEDERAL DEL CONSUMIDOR. (PROFECO)

18. Presentar su queja ante la autoridad competente. (artículos 57º. 58º. y 59º. LFPC).

El consumidor tiene derecho de presentar ante la PROFECO las quejas sobre cualquier violación a esta ley, también puede solicitar la presentación legal de esta institución cuando sean afectados sus intereses.

19. Que el contrato de adhesión que realice, esté registrado ante la Procuraduría Federal del Consumidor. (artículos 63º y 64º. LFPC).

Al firmar un contrato de adhesión tendrá derecho a que términos establecidos para la celebración de dicho contrato sean equitativos para las partes y supervisados por la Procuraduría Federal del Consumidor.

F. DERECHOS BÁSICOS SOBRE LA PERSONA

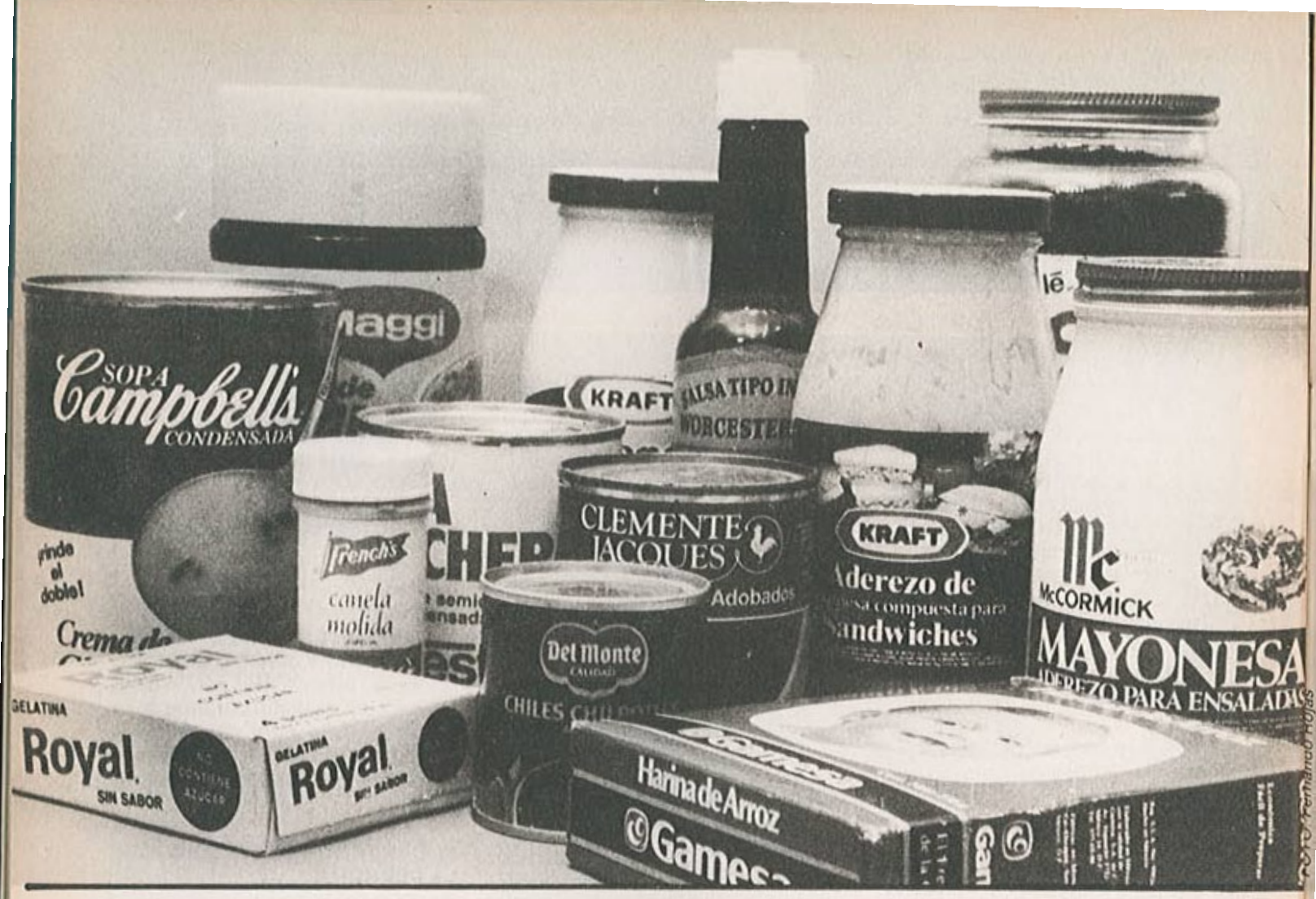
20. Que le respeten su integridad física y su libertad. (artículo 54º. LFPC).

Si al estar en un establecimiento comercial pretenden acusarlo de haber cometido algún delito, no permita que lo detengan, interroguen o registren; exija que lo pongan inmediatamente a disposición de las autoridades competentes para que sean estas quienes determinen si es usted culpable o no; si lo declaran inocente usted tendrá derecho a exigir que lo indemnicen por los daños y perjuicios ocasionados.

Mediante el conocimiento de estos 20 derechos básicos usted podrá realizar la compra de un bien o servicio en donde se respetará lo establecido por las leyes así como el auxilio de las instituciones encargadas de la orientación y protección al consumidor.

Fuente: Departamento de Derechos al Consumidor.

Enrique Lara



La alimentación: negocio transnacional

Es durante las postrimerías del siglo veinte, cuando por primera vez en la historia de la humanidad el desarrollo científico y tecnológico alcanzado, permitiría resolver el problema del hambre que padecen millones de seres humanos. Sin embargo, intereses comerciales involucrados en los procesos de producción, industrialización y distribución de alimentos han impedido, en gran medida, la satisfacción plena de las necesidades alimentarias de la humanidad..

La producción de alimentos se ha convertido en instrumento de poder y negocio para un reducido grupo de empresas transnacionales (ETN) que tiene sus sedes en los países desarrollados pero que extienden sus tentáculos por todo el orbe.

De acuerdo con el documento de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), denominado "Las Empresas Transnacionales en los Sectores Alimentarios, Agrícola, Forestal y Pesquero de los Países en Desarrollo", presentado ante el Comité de Seguridad Alimentaria Mundial, en abril de este año, se afirma que en 1976, 25 grandes empresas contçolaban un 22 por ciento de las actividades de elaboración de alimentos de todo el mundo.

El informe de la FAO al que tuvo acceso la *Revista del Consumidor* consta de 85 puntos y es una versión resumida de otro más amplio, elaborado a petición de varios países miembros del organismo. El documento precisa que: "Las ETN de los Estados Unidos se han concentrado en América Latina, las de Reino Unido en Africa y Asia y las japonesas en Asia. En los países de desarrollo, la presencia de ETN es mayor en Brasil y México, donde también es mayor la contribución extranjera a sus industrias elaboradoras de alimentos".

En este mismo sentido la FAO calcula que aproximadamente un

80 por ciento de las exportaciones de productos agrícolas de los países en desarrollo las manejan las ETN. Más adelante señala el documento que escasamente 6 compañías realizan el 85 por ciento del comercio mundial de cereales; de éstas una es empresa estatal: Mitsui/Cook y las otras cinco son transnacionales: Cargill, Continental, Louis Dreyfus, Bunge andi Borne y André/Garamac.

Los engranajes de las transnacionales

Prácticamente no hay un solo eslabón de la cadena alimentaria en la que no participen las ETN. En el punto 8 del estudio de la FAO se menciona que "además de su predominio en el sector de la exportación, las ETN también desempeñan una función importante en la producción, elaboración, transporte y distribución en los mercados de consumo, las ETN también desempeñan un papel dominante en el suministro de insumos agrícolas a los países en desarrollo, especialmente maquinarias, semillas, fertilizantes y plaguicidas".

En 1980 se tenían detectados en México 340 establecimientos multinacionales pertenecientes a 160 matrices, que operan en diversas partes del mundo; de éstas, 66 empresas eran norteamericanas.

De acuerdo con diversos estudios publicados por investigadores del Instituto de Investigaciones Económicas de la UNAM, actualmente las ETN controlan en México 97 por ciento del mercado de lácteos; 93 por ciento del café soluble; 74 por ciento de derivados del maíz; 94 por ciento de las ventas de salsas, sopas, alimentos colados y envasados; 100 por ciento de la producción de alimentos para niños; 50 por ciento de la producción de aceite; 80 por ciento de la producción de "charritos", "papitas" y demás productos chatarra. También controlan 95 por ciento de la industrialización del espárrago, 100 por ciento de los aditivos que se utilizan en la industrialización de alimentos y 70 por ciento del mercado.

En lo que respecta a maquinaria y equipos, la situación es similar, ya que las principales empresas productoras de tractores son las transnacionales Massey Ferguson, John Deere e International Harvester.

Bernardo Olmedo comenta en su libro "Capital Transnacional y Consumo", editado por la UNAM, que: "en el suministro de semillas mejoradas las ETN cubren casi por completo el panorama. Sólo una empresa estatal (PRONASE) le hace 'competencia'. Son casi veinte ETN, pero pocas son las que producen semillas aquí. Las otras las importan de sus casas matrices o de filiales hermanas establecidas en otros países que no son los originales".

En el mismo sentido se sabe que empresas como Morgan, Dupont, Stauffey, de Kalb, Agrigenetics, Up John, Saduz, Campbell's, Hoechst y Ciba Geigy realizan investigación genética para el mejoramiento de semillas.

En el mismo estudio Bernardo Olmedo expresa que "podemos mencionar también el control que el capital extranjero tiene sobre grandes cadenas de restaurantes: Vip's, Burger Boy, Linny's, Kentucky's Fried Chickens, etcétera, o la empresa Dilox que se dedica a la fabricación de todos los componentes utilizados en las comidas preparadas en las líneas aéreas o en las cadenas de restaurantes (sobres para mostaza, sal, azúcar, etc.)".

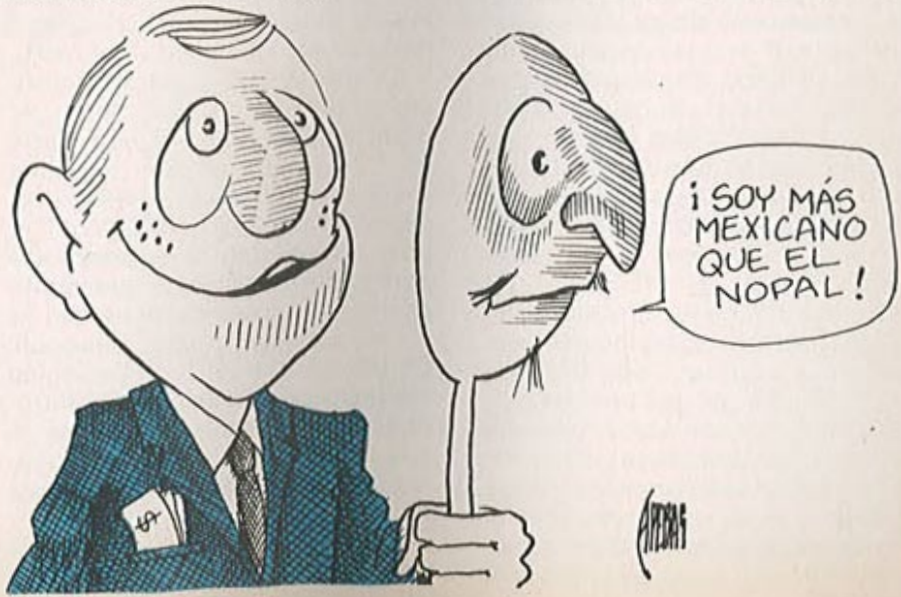
¿Empresas mexicanas o embuste transnacional ?

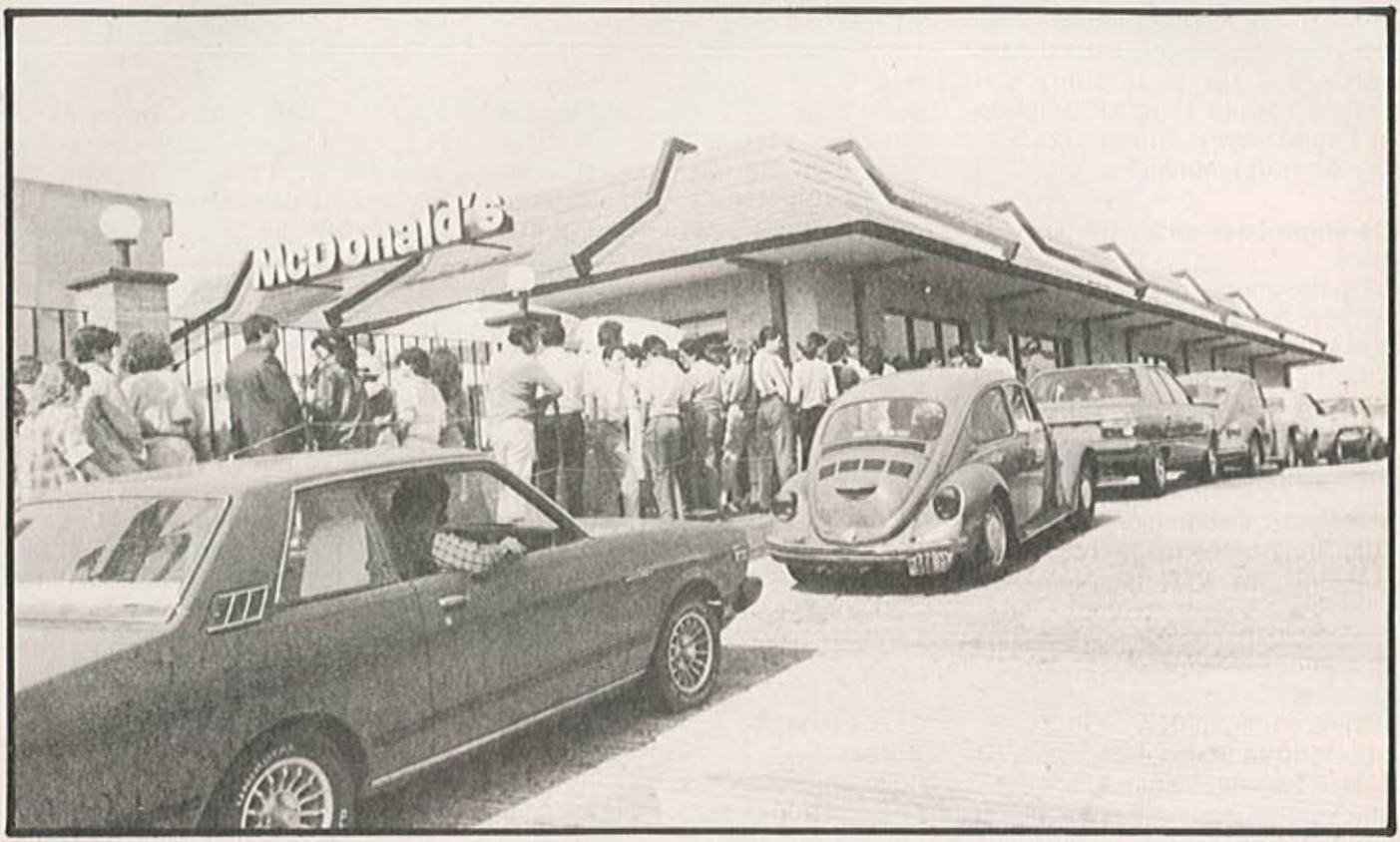
Así como los camaleones cambian el color de su piel, en muchos casos las ETN modifican sus siglas originales y utilizan nombres en español para poder pasar inadvertidas y desarrollarse cómodamente.

Ejemplo de ello son: Productos La Loma, fabricantes de cajetas, yogurt y otros productos derivados de la leche, es filial de Beatrice Foods Company con sede en EU; Aceites Mazola, fabricante de aceites, margarinas y otras grasas vegetales, filial de CPC Internacional Inc., con matriz en EU; Rosa Blanca, fabricante de salsas, sopas, alimentos colados y envasados, filial de General Foods, empresa estadounidense; Chocolates la Azteca, fabricante de cocoa y chocolate de mesa, filial de The Quaker Oats Co. transnacional, originaria de EU; Pesquera Zapata, que se dedica al preparado, conservado y envasado de pescados y mariscos, filial de Zapata Company con sede en EU.

Repercusiones de la operación de las ETN

Entrevistado por la *Revista del Consumidor*, el economista Felipe Torres, del Instituto de Investigaciones Económicas de la UNAM, nos informa sobre cuáles son las principales consecuencias que acarrea la participación de las ETN: "Se resumen en dos: hacia la estruc-





tura de la producción y frente a la conformación del patrón alimentario. Hacia la estructura de la producción porque al fomentar la agricultura de contrato en las mejores tierras, las ETN están desalentando la posibilidad de que esas tierras se destinen a la producción de alimentos básicos. Eso acarrea una recomposición del patrón agrícola, de tal manera que posteriormente, para satisfacer el consumo interno de esos productos, es necesario importarlos".

En opinión de nuestro entrevistado, la otra consecuencia importante que acarrea la operación de las ETN tiene que ver "con la modificación de los hábitos de consumo alimentario, cambiando los alimentos tradicionales por productos de escaso o nulo valor nutritivo". El investigador de la UNAM nos precisa: con esto se hace evidente la irresponsabilidad social que tienen estas empresas porque, además, sus productos se caracterizan por su alto costo; por ejemplo los pastelillos industrializados triplican y hasta cuadruplican su valor real".

En relación con los posibles avances tecnológicos que pudieran generar las ETN, Felipe Torres expresó: "Yo diría que más que traer avances tecnológicos significativos, deprimen el avance tecnológico interno porque no transfieren tecnología para el desarrollo, sino que reutilizan la tecnología obsoleta que ya no les sirve en el país metrópoli. Deprimen el avance tecnológico interno porque la tecnología metropolitana representa una fuente de poder para ellos, y de hecho la liberan hasta que ya no les sirve para nada".

En concordancia con lo expresado por el economista del IIE, el documento de la FAO, antes mencionado, precisa en su punto 34: "Las ETN producen alimentos de alto costo que pueden no ser apropiados a las necesidades de los países en desarrollo. Sus extensas actividades de promoción inhiben la entrada en el mercado de firmas nacionales pequeñas. También informan mal a los consumidores pobres y hace que éstos opten por dietas que son peores desde el punto de vista nutricional. En general, las actividades de las ETN suelen conducir a la adopción de las modalidades de consumo de los países industrializados avanzados. Ello puede afectar a la satisfacción de las necesidades alimentarias básicas de los países pobres".

Mario Antonio Caballero

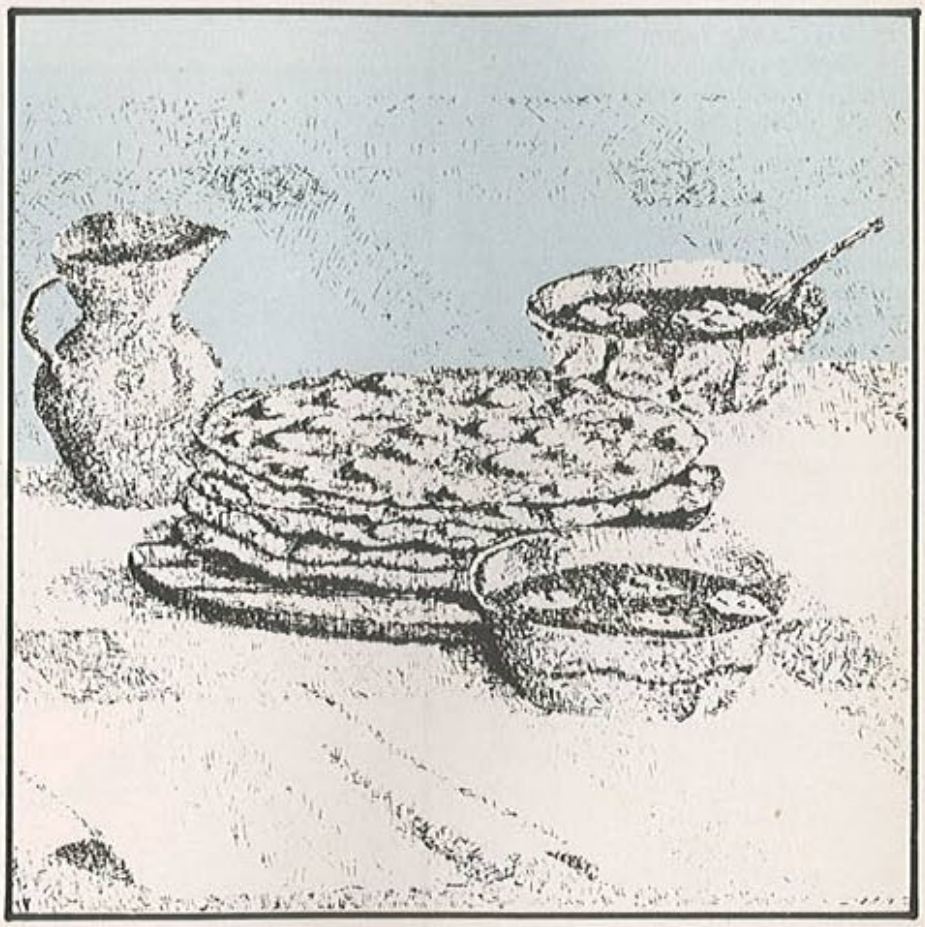
La Cocina Tradicional

Los buñuelos y las chochas

Cada región tiene su receta tradicional para preparar buñuelos. Sin embargo, los más conocidos son los que tienen forma de una enorme tortilla y están bañados con miel. Son originarios de Oaxaca, lugar en donde, en su Tradicional Cocina la Sra. Ana Ma. Guzmán de Vázquez Colmenares dice que para comerlos se sigue un ritual. En fiestas importantes donde abundan los puestos para tomar buñuelos rociados o remojados con miel de panela (piloncillo) y azúcar colorada, se sirven en rústicos platos de barro. Al terminar de comer los buñuelos, las personas quiebran los platos. (1)

Parece ser que esta constumbre de romper los platos viene del siglo pasado, cuando se registraron varias epidemias de cólera, por lo que las autoridades municipales tomaron esa medida para evitar contagios.

Los buñuelos, al igual que los otros platillos tradicionales de la cocina mexicana, se encuentran dentro de lo que se ha llamado "Platillo Sabio" pues combinan ingredientes de los tres grupos de alimentos: Carbohidratos (en la harina, azúcar y el piloncillo), Grasas (manteca y aceite) que nos dan energía, Proteínas (huevo) y Vitaminas del grupo B, Hierro y Calcio (huevo). Por lo tanto, además de sabrosos, los buñuelos resultan un platillo nutritivo.



La receta tradicional oaxaqueña incluye:

- 15 Cáscaras de tomate verde
- 2 Tazas de harina
- 2 Huevos
- 2 Cucharadas de azúcar
- 2 Cucharadas de manteca vegetal
- 2 Tazas de piloncillo
- 1 Cucharada de anís
- Aceite

Para prepararlos:

1.- Hierva en una taza con agua, las cáscaras de tomate y el anís. Retire del fuego, enfríe y cuele.

2.- Cierna la harina y forme una fuente, ponga en el centro el azúcar, el huevo y la manteca vegetal.
Mezcle todo y agregue poco a poco el agua donde hirvió las cáscaras de tomate y el anís.
Amase bien y golpee un poco la masa hasta que se formen burbujas de aire por dentro. Cubra la masa con un trapo y déjela reposar durante dos horas.

3.- Enharine un rodillo y la masa. Con la mano forme bolitas de masa. Estírelas un poco con el rodillo. Termine de formar el buñuelo sobre una superficie esférica (puede ser su rodilla cubierta con una servilleta).

4.- Fría los buñuelos en aceite caliente hasta que se doren. Sáquelos y escúrralos en papel de estrasa.
Sírvalos bañados con miel de piloncillo.

Para hacer la miel:

1.- Moje el piloncillo en un poco de agua, escúrralo y póngalo a calentar en una cacerola (tal y como quedo sin agua), con una raja de canela y si desea, también un pedazo de guayaba.
2.- Una vez que el piloncillo se derrita y hierva, agregue un poco de agua (1/2taza). Deje hervir 2 minutos y retire del fuego.

(1) La Cocina Tradicional Oaxaqueña.
Fuente: (Receta) Departamento de Nutrición.

"Chochas"
(Tortas de flor de yuca)
(origen Tamaulipas)

El árbol o palma de yuca se ha utilizado para obtener de sus hojas la fibra para elaborar cuerdas y costales, y para adornar parques y jardines.

Pero lo más importante es que su raíz, sus frutos y sus flores son comestibles. La raíz muy parecida a la del camote, se come cocida, también sirve para hacer harina y preparar deliciosos panes.

La flor de la yuca tiene varios nombres: "chochas", flor de la palma "Pita" (llamada así en Tamaulipas) "de la Palma China o de la Palma Samandonca" como se conoce en otras regiones y se consigue en los mercados populares. La yuca aporta principalmente carbohidratos los cuales nos proporcionan energía (pertenece al primer grupo de alimentos: cereales y tuberculos) y calcio. En esta ocasión le proponemos la siguiente receta:

RECETA

Tortas de flor de palma
Ingredientes:

1 Flor en su punto. (completamente abierta)
1 Cebolla chica, picada
5 Chiles verdes, picados
2 Dientes de ajo, picados
6 Huevos
Aceite para freir

Preparación

1.- Se limpia la flor y se le quita el centro para que no amarque, se lava y se hierve durante 30 minutos.
2.- En un poco de aceite se doran la cebolla, el ajo y el chile; se agrega la flor para que se acitrone.
3.- Se revuelven los huevos con un poco de leche e incorporan a la flor. Se agrega un poco de sal.

Esta breve descripción del uso de las palmas nos da una idea de la importancia que tienen nuestros recursos, nuestras plantas, por lo que debemos conservarlas, cuidarlas y usarlas adecuadamente.

Fuente: Coordinación de Delegaciones.
Delegación de Tamaulipas.

Marta Sandra García M.

La Revista del Consumidor, órgano oficial de difusión del Instituto Nacional del Consumidor, es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Tiene como objetivo ofrecer a sus lectores información y recomendaciones acerca de toda clase de bienes y servicios, sugerencias sobre el manejo racional del presupuesto familiar y la búsqueda de alternativas de consumo y mejores hábitos para el mejoramiento constante de la calidad de vida de la población.
El contenido de los artículos publicados —firmados o no— refleja la filosofía y el criterio editorial de la revista. Esta publicación no acepta anuncios publicitarios, no recibe muestras de productos, ni se compromete de manera alguna con ningún tipo de intereses comerciales. No autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
El Instituto Nacional del Consumidor autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta Revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Para correspondencia diríjase a: Revista del Consumidor, Unidad de Impresos y Suscripciones, Insurgentes Sur 1228-5o. piso, Código Postal 03210, o al Apartado Postal 20600, México, D.F. Totalmente impresa en Editora de Periódicos, S.C.L. "La Prensa", prol. Pino 577, Col. Arenal. Tipografía: TIPART —Tipografía y Formación— México, D.F. Distribución: Unión de Voceadores de México y Distribuidores Intermex, S.A. Afiliada a la Cámara Nacional de la Industria Editorial. Certificado de licitud de la Comisión Calificadora de Revista del Consumidor del 21 de mayo de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos del Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos. Registro No. 015-1176. Características 218621408.

Para desmanchar la ropa

A continuación le ofrecemos algunas sugerencias para eliminar de las prendas de vestir algunos tipos de manchas.

- **Fruta.**
  Use blanqueador de cloro o una mezcla de agua caliente y amoníaco. Espere de 15 a 30 minutos y lave normalmente.

- **Cera y parafina.**
  Quite raspando el exceso de cera. Presione entre dos papeles secantes, con plancha tibia. Pase una esponja con jabonadura.

- **Sangre.**
  Remoje en agua fría, pase una esponja con jabonadura tibia y blanquee con cloro blanqueador u oxigenado.

- **Chocolate.**
  Remoje con agua fría. Pase una esponja con jabonadura caliente. En caso necesario use blanqueador.

- **Bebidas alcohólicas.**
  Pase una esponja con agua, vacíe glicerina en la mancha y frote con las manos. Deje por cuatro horas y enjuague.

- **Chile.**
  Ráspelo hasta quitarlo. Frote la mancha con hielo y pase una esponja con jabonadura.

- **Aceite o grasa.**
  Pase una esponja con tetracloruro de carbono y lave con jabonadura tibia. No es fácil conseguir tetracloruro, éter o alguna otra sustancia de este tipo, por ser inflamable. Es una de las manchas más difíciles de quitar.

- **Café o té.**
  Vierta agua hirviendo en la mancha, desde una altura de 30 a 90 cm; lave en agua tibia jabonosa; si es necesario, use un blanqueador oxígenado.

- **Tinta o lápiz labial.**
  Pase una esponja con glicerina o tetracloruro de carbono y deje secar al aire libre, o frote con manteca de cerdo y un sacate. Lave con jabonadura caliente y si la mancha no desaparece use blanqueador de cloro u oxígeno.

EN TELA DE JUICIO

Dulces sueños . . . ¿con un limpiador?

De pronto todo es cochambre:
de una olla se derrama la comida;
de las paredes brota mugre aceitosa
y en el baño aparecen manchas de grasa.
Era una pesadilla que provocó el sobresalto
de una ama de casa. Para evitar estos
desagradables sueños, ella se levanta y busca
su Ajax Amonia que, al parecer, le quita
las pesadillas. Ahora, la mujer tiene dulces
sueños al lado del limpiador. Al respecto, el
artículo 63 del Reglamento de Control Sanitario de
la Publicidad establece que "la publicidad de los
productos de aseo se limitará a difundir las
características de los mismos y sus modalidades de
empleo, señalando claramente las precauciones de uso
y los riesgos en su manipulación"; y en el artículo 66 se
menciona que "no se permitirá la publicidad de los productos
de aseo, cuando por el uso inadecuado de los mismos se cause
un riesgo y daño a la salud". En este comercial no se señalan las
precauciones de uso de este producto, que contiene una
sustancia tóxica como el amoniaco. Al contrario, tal como se
presenta a la mujer dormida junto al limpiador, aunque es
absurdo, la cercanía y mal manejo del producto va en contra
de la preservación de la salud. En los sueños todo es posible,
pero en la realidad las precauciones que se deben tomar con los
productos para el aseo no son cosa de sueños o pesadillas.

Usted ¿qué opina?.

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

SECTOR COMERCIO Y FOMENTO INDUSTRIAL

EL BRINCO

Suplemento de la Revista del Consumidor Coordinación: Teófilo Huerta M. Febrero de 1988 73

- 24 de febrero, Día de la Bandera
- Nuestra Constitución
- Los niños lacandones

UN SALUDO DE LOS TUBERCULOS

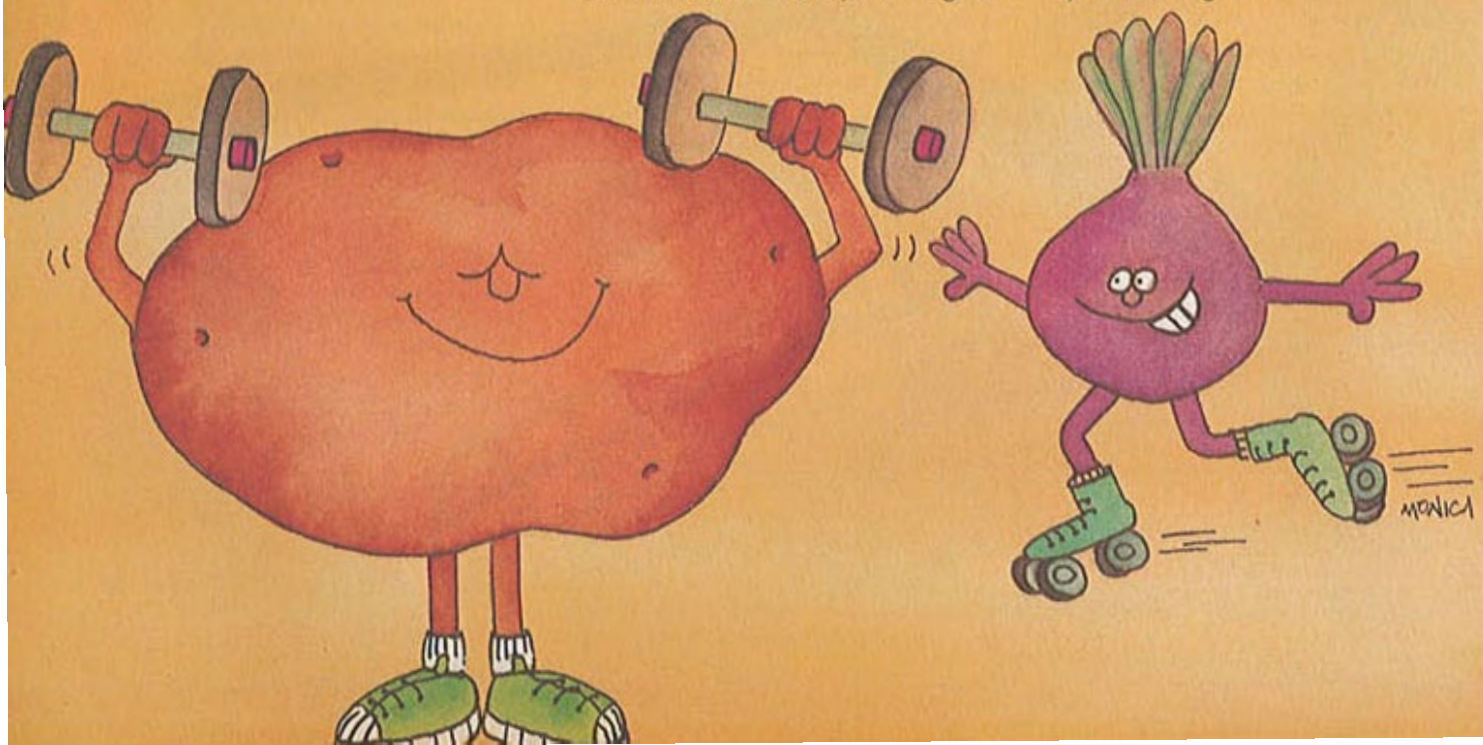
Marta Sandra García Macías

Hola. Soy una raíz comestible, de cuerpo redondo, de buen sabor y aspecto. A veces me ves de color amarillo y en otras ocasiones vestida de rosa. Me comes cocida en tu sopa, en tortas. Soy tu favorita cuando me encuentras en rebanadas, dorada en aceite... ¿Adivinas? ¡Claro! soy la papa.

¿Sabes? quiero decirte que yo, al igual que mis primas la yuca, el camote y el betabel, formamos una familia con mucha energía para brindársela a tu organismo.

Seguramente te preguntarás como es posible eso. Pues bien, nosotros los tubérculos o raíces feculentas le proporcionamos a tu cuerpo una gran cantidad de calorías o energía que te permite moverte, hacer ejercicios y jugar; también te proporcionamos vitaminas y minerales que necesitas, como por ejemplo el hierro.

Los tubérculos somos necesarios para tu organismo pero siempre debes comernos preparados en sopas, ensaladas o guisados acompañados de otros ricos alimentos. Asimismo, en caso, debes evitarme como producto industrializado ya que así soy poco provechosa y contengo exceso de aceite y sal que pueden dañarte. Recuerda pues que no somos nosotros los que provocamos la gordura, sino los malos hábitos alimenticios que tú tengas.

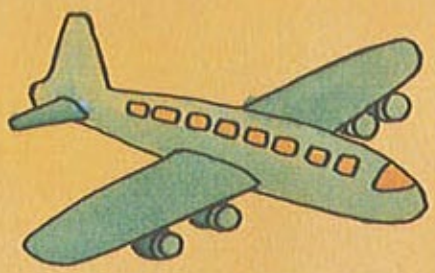


Nuestra Constitución

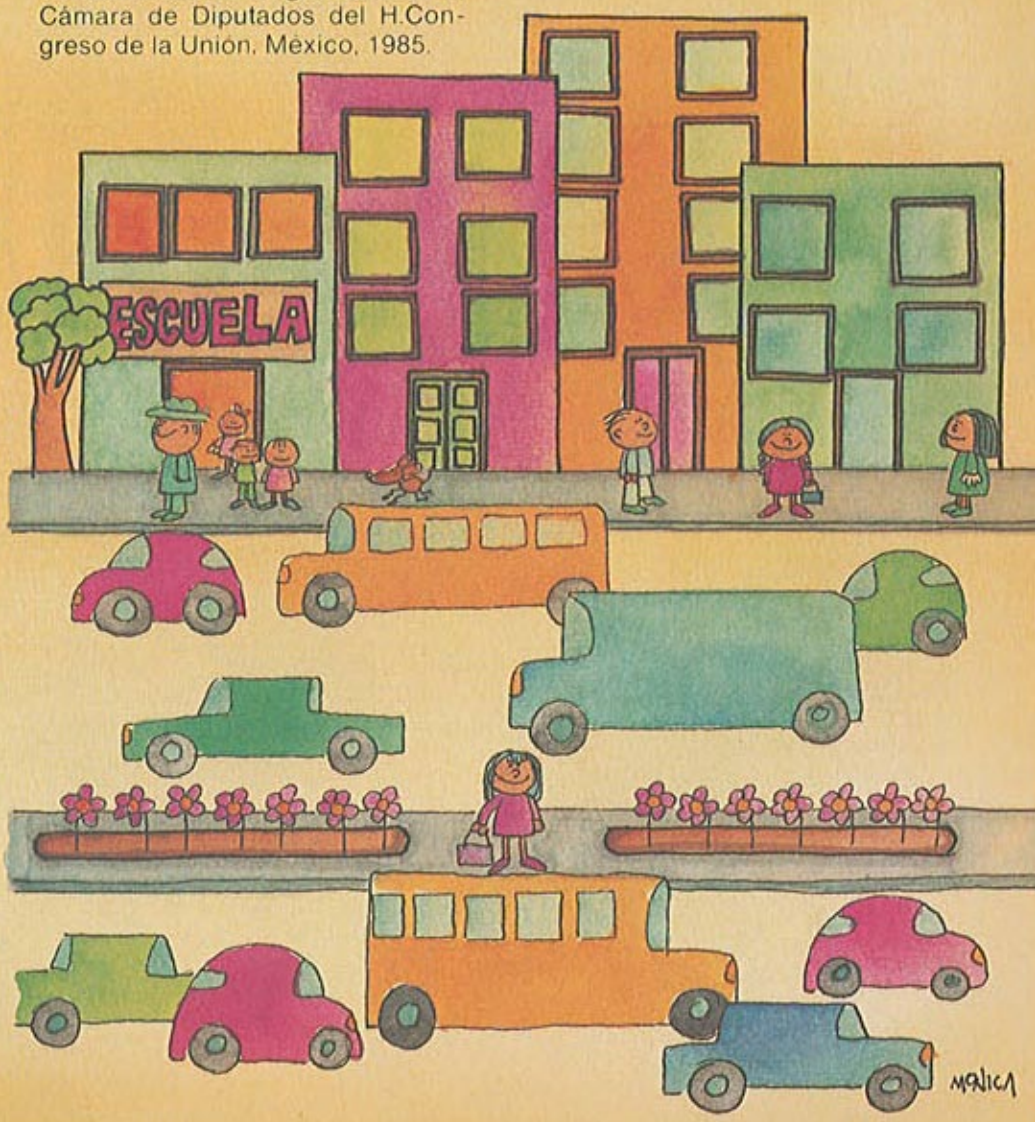
México como país libre tiene un documento en el que se describe a nuestra nación, quienes somos los mexicanos y cómo debemos comportarnos todos los que vivimos en este territorio. Este documento es nuestra ley suprema, por la que todos debemos guiar nuestra conducta en la casa, la escuela, el trabajo y la sociedad en general. A esa ley de leyes se le conoce como Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, y fue promulgada el 5 de febrero de 1917, después de muchos años de lucha revolucionaria por mejorar las condiciones económicas, sociales y políticas del país.

Nuestra Constitución también recibe el nombre de "Carta Magna". Ya en 1824 y también en 1857 se habían aceptado otras constituciones, pero la de 1917 contiene aquellos derechos y obligaciones que permiten a los mexicanos vivir de una manera más organizada y justa.

Entre otras cosas, nuestra Constitución proclama la libertad y la igualdad de todos los mexicanos, la obligatoriedad que todos recibamos educación primaria y que ésta sea gratuita cuando la imparta el Estado; la propiedad nacional de todo lo que se encuentra en nuestro territorio; y el derecho a tener



Fuente: *La Constitución al alcance de los niños.* LII Legislatura de la Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. México, 1985.



UN BRINCO LACAN

El Brinco quiere conocer más niños y hacer más amigos. Por eso, esta vez se fue a la selva lacandona que está en el estado de Chiapas. Primero llegó a Villahermosa, capital de Tabasco, luego se dirigió a Palenque, Chiapas, de allí viajó durante tres horas y media por un camino de terracería hasta llegar a Lacanjá, cerca de la ciudad maya de Bonampak, la de los muros pintados. Era de noche. La luna iluminaba la tierra y el pasto.

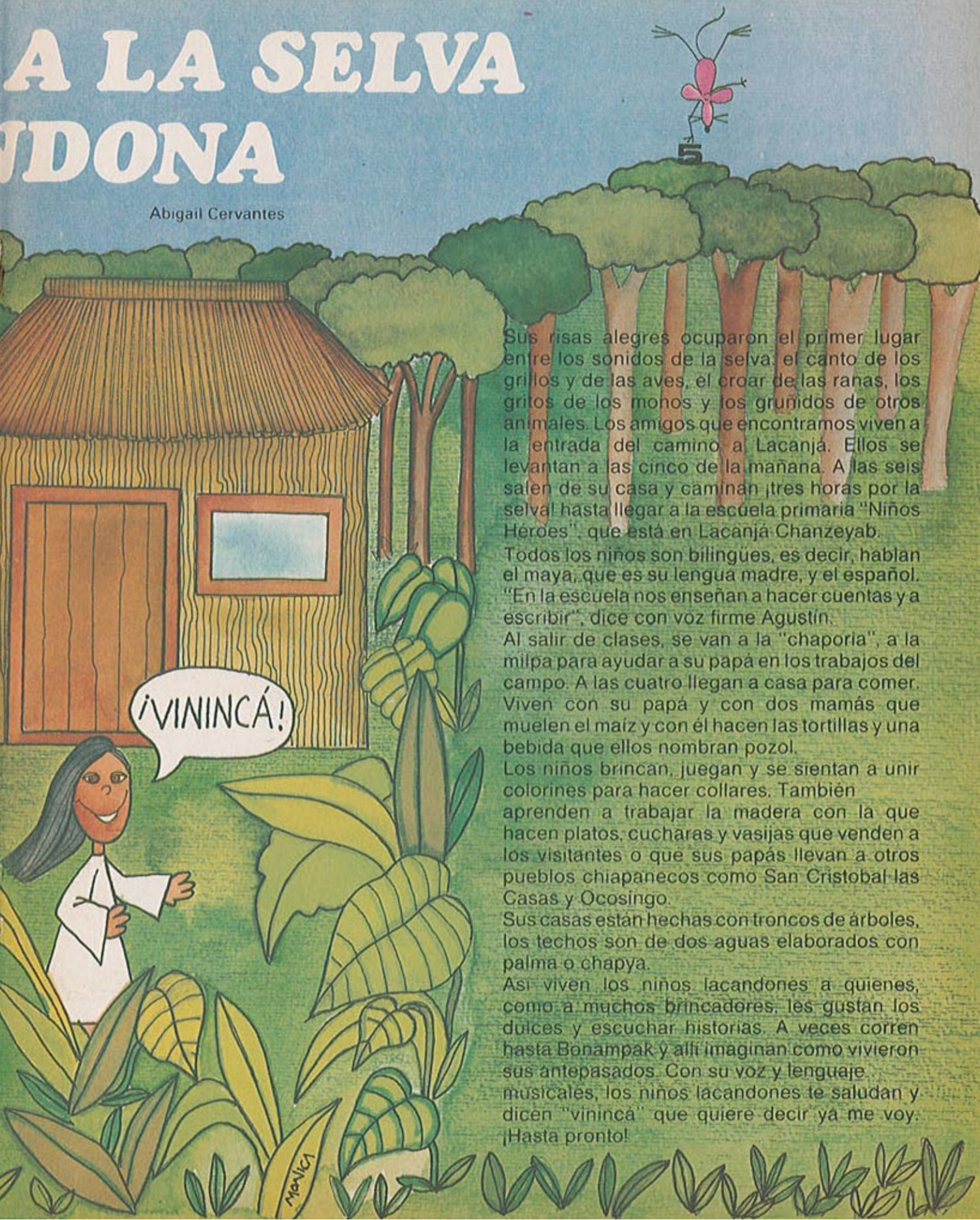
El Brinco se internó en la selva y los árboles ya no dejaron pasar los rayos lunares. La obscuridad fue total.

El Brinco siguió caminando. De pronto escuchó una voz que le dijo: "rectanom, rectanom" era el saludo en lengua maya de un "chichán", de un niño lacandón. Los rostros morenos, de ojos cafés rasgados, los cabellos largos y negros, más largos los de los niños que los de las niñas. Vestidos con túnicas blancas mientras la Luna pintaba de plata sus pies desnudos.

El Brinco se presentó y ellos hicieron lo mismo. Eran Luisa, de 14 años de edad; Marciana, de 13; Eugenio, de 12; Agustín, de 11; Mario, de 8; Margarita, de 7; Rebeca, de 6; Aurelia, de 5; y Rosario de 4; todos de apellido Chanuc.

A LA SELVA
NDONA

Abigail Cervantes



Sus risas alegres ocuparon el primer lugar entre los sonidos de la selva: el canto de los grillos y de las aves, el croar de las ranas, los gritos de los monos y los gruñidos de otros animales. Los amigos que encontramos viven a la entrada del camino a Lacanjá. Ellos se levantan a las cinco de la mañana. A las seis salen de su casa y caminan ¡tres horas por la selva! hasta llegar a la escuela primaria "Niños Héroes", que está en Lacanjá Chanzeyab.

Todos los niños son bilingües, es decir, hablan el maya, que es su lengua madre, y el español. "En la escuela nos enseñan a hacer cuentas y a escribir", dice con voz firme Agustín.

Al salir de clases, se van a la "chaporia", a la milpa para ayudar a su papá en los trabajos del campo. A las cuatro llegan a casa para comer. Viven con su papá y con dos mamás que muelen el maíz y con él hacen las tortillas y una bebida que ellos nombran pozol.

Los niños brincan, juegan y se sientan a unir colorines para hacer collares. También aprenden a trabajar la madera con la que hacen platos, cucharas y vasijas que venden a los visitantes o que sus papás llevan a otros pueblos chiapanecos como San Cristobal las Casas y Ocosingo.

Sus casas están hechas con troncos de árboles, los techos son de dos aguas elaborados con palma o chapya.

Así viven los niños lacandones a quienes, como a muchos brincadores, les gustan los dulces y escuchar historias. A veces corren hasta Bonampak y allí imaginan como vivieron sus antepasados. Con su voz y lenguaje musicales, los niños lacandones te saludan y dicen "vininca" que quiere decir ya me voy. ¡Hasta pronto!

¡Cuántas Banderas!

Sarah Corona

El 24 de febrero se celebra el DIA DE LA BANDERA, símbolo de nuestra patria. Festéjalo adornándo tu bicicleta, tu casa y tu escuela

con los colores de nuestra enseña tricolor.

Aquí se trata de escoger únicamente las letras que están dentro de las banderas correctas (fíjate como tiene tomados los cordoncitos el niño). Acomoda las letras en orden y sabrás el apellido de un héroe de la patria.

¡VIVA EL AMOR!

La amistad y el amor se expresan con sentimiento o con algún detalle especial, no forzosamente con un regalo que se compre. Hay cariños diferentes. Unos son como los que sentimos por hermanos, amigos, tíos, padres, por nuestra tierra y su gente. Y está el amor hacia alguien de quien nos enamoramos.
Y tú, ¿a quién le escribirías una copla de amor?

Cuando comienza el amor
se siente el alma dichosa:
todo se ve de color,
todo está color de rosa:
el cielo, la tierra, y el sol.

Carita de requesón,
narices de mantequilla,
ahí te mando mi corazón
envuelto en una tortilla.

Cupido pintando flores,
pintó un hermoso clavel;
como le faltó papel,
no lo pintó de colores,
pero lo pintó de amores
que lo mismo viene a ser.

Ariles y más ariles,
y ariles del toma y ten;
mira no le pagues mal
a quien te ha querido bien.

Una naranja sazona
y otra está sazonando;
¡qué bonito es el amor
cuando se está comenzando!

Fuente: COSTAL DE VERSOS Y CUENTOS.
CONAFE, México, 1987.

brinquitos

NUESTROS HÉROES TAMBIÉN FUERON ALGUNA VEZ NIÑOS. CONOCE LAS INFANCIAS DE MADERO, ZAPATA, VILLA, CARRANZA, OBREGÓN, LEONA VICARIO Y MUCHOS MÁS EN LAS **BIOGRAFÍAS PARA NIÑOS** QUE APARECEN EN LOS PUESTOS DE PERIÓDICOS.

Mi romance soñado

Adriana Lima Palacios (11 años)

Siempre lo estoy esperando, pero nunca aparece. Sueño que lo tengo, pero no es verdad. Veo mil corazones llenos de felicidad y amor, de lo cual carezco, y pienso o me pregunto: "¿Por qué no tengo un amor si con él sueño?" Pero sólo hago castillos en el aire. ¡Mentira, mentira que lo encontraré! Sólo lo sueño. Pero si lo encuentro, lo taparé con sábanas blancas, lo tomaré con gran cariño y descubriré en él un gran romance soñado. Sólo pensaré que no se escape para no decir sollozando con gran dolor: "¡Lo he perdido!" Entonces soñaré de nuevo volverlo a recuperar. Y mejor sería que me deje vivir sin pensar en él y si no, encerrarle en cuatro paredes y no dejarlo salir para no decir, queriéndome matar: "¡Se fué!", perdí su rastro y lo buscaré hasta el fin del mundo. Y si no lo encuentro, diré: "Quiero volar! Que el viento tome mi alma para no sentir el dolor de la espina que se me clavó y la tengo que sacar de mi corazón para que ya no me duela." Y si no se puede, seguiré soñando ese gran romance imposible como el de la princesa y el soldado. Soñaré y soñaré con un gran romance.

Tomado del libro *Así escriben los niños de México*, Comisión del Idioma Español, México, 1982.

No dejes de brincar al correo con tu carta para nosotros. Escríbenos a:

EL BRINCO
Insurgentes Sur 1228, 5o. piso
Col. Tlacoquemecatl del Valle
03210, México D.F.